பெட்டகம் 1

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR FEBRUARY 2005

பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்



இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

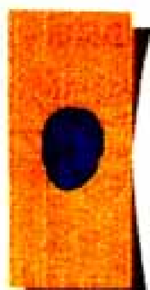
ரூ. 16/-

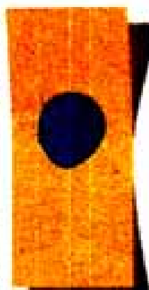
வெள்ளிமணி ஒலிக்கிறது!

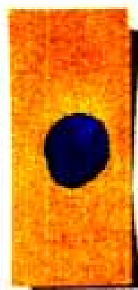
❋ போட்டிகள் ❋ பரிசுகள் ❋ விழா விவரங்கள்

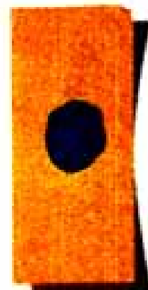


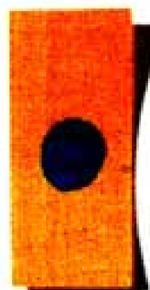
சீக்கிரமே, உங்கள் சோப்பை உபயோகிப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசிப்பீர்கள்.

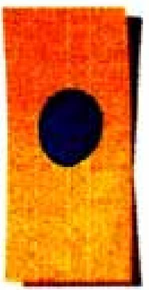

பியூட்டி சோப்

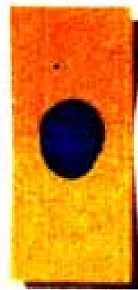

க்ளிசரின் சோப்

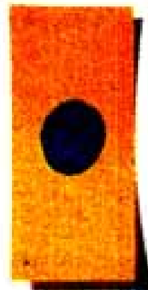

பேபி சோப்


ஹெர்பல் சோப்


ஃபாமிலி சோப்


ஆன்டிசெப்டிக் சோப்


ஃபேர்னெஸ் சோப்


ஃப்ரெஷ்னஸ் சோப்

லிட்மஸ் பேப்பர் எத்தனை அதிக நீலமோ உங்கள் சோப் அத்தனை அதிக கடுமையானது.

சாதாரண சோப் உங்கள் சருமத்தின் மீது கடுமையானது. ஒரு ஈர சோப்பின் மீது லிட்மஸின் ஒரு துண்டை வையுங்கள். பேப்பர் நீலநிறமாவதை காணலாம். (நீலம் நிறம் எத்தனை அதிகமோ சோப்பு அத்தனை கடுமையானது) இப்போது இந்த சோதனையை டவ் மீது செய்தால், நிறம் மாறாது. இது ஏனெனில் டவ் வித்தியாசமானது. டவ்வில் நாலில் ஒரு பங்கு மாய்ஸ்சரைஸிங் க்ரீம் உள்ளது மற்றும் இது pH ந்யூட்ரல். ஆகவே இது எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது. ஆகவே உங்கள் சருமத்தை அதற்கு ஏற்ற வகையில் பராமரியுங்கள், டவ் மட்டுமே தரும் பராமரிப்பு.

டவ் இப்போது வெறும் 25 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது (அசிவி 75 கிராமிற்கு எல்லா வரிகளும் அடங்கியது)



டவ் எல்லாவற்றையும் விட மேன்மையானது



மங்கையர் மலர்



ஆண்டு மலர் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

பிப்ரவரி 2005
மலர் : 25
இதழ் : 1





இளையோர் மலர் சிறப்புப் பக்கங்கள்

இந்த இதழ் மட்டும்
விலை ரூ.16



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

SAKTHI PICKLES

மங்கையர் மலர் அன்பு வட்டம்

வாசகர் விழா பக்கம்–92

பட்டுப் புடவை பரிசுப் போட்டி



No.G.1653

பக்கம் - 97

என் செல்லமே அடுத்த இதழில்

பாரதம் வாழ்கவே
பாரதம் வாழ்கவே
ஜாதிகள் இல்லையே
மதங்களும் இல்லையே
வறுமையை ஒழிப்போம்
நாட்டினை வளர்ப்போம்
நீயும் நானும்
ஒன்றுசேர்ந்து
நாமாகிப் போராடி நாட்டை
முன்னேற்ற வேண்டுமே.
- பி. ராம்குமார்.

மங்கையர் மலர் (கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

ஆசிரியர் : ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் : சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி : 22345622, 23, 24

தொலைநகல் : 044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு : mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு : subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு : info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

அருள் புரிவாய் கருணைக் கடலே!

பொங்கலோ பொங்கல் என எமக்கல்லவோ உற்சாகம் பொங்க வேண்டும்? நீ பொங்கி எழுந்து எங்களைக் கண்ணீர்க் கடலில் மூழ்க அடித்து விட்டாயே! எந்தச் சுவடுமில்லாமல் வந்தாய், எந்தச் சுவடுமில்லாமல் அழித்தும் விட்டாய். இயற்கை அன்னையே! உனக்கு ஏன் இந்த சீற்றம்? ஒரு தப்பும் செய்யாததுபோல் அப்படிப் பார்க்காதே!



புரிகிறது! எங்களது பாட்டன்மார், பாட்டிமார் உன்னைக் கண்டதும் கைகூப்பினார்கள், ஏன்? நீ பஞ்சபூதங்களுள் ஒன்றானவள் என்பதாலும், மனிதனால் படைத்திட முடியாத மாபெரும் அதிசயம் என்றும்தான். எங்களிடம் 'தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே' என்று சொல்லி வைத்தார்கள். ஆனால் நாங்கள் உன்னைப் பொதுக் கழிப்பிடமாக்கினோம். பாலிதீன் பைகளையும், கரையாத உருவச் சிலைகளையும், ரசாயன வண்ணங்களையும், அமிழ்த்தி மூச்சுத் திணறச் செய்தோம். கழிவுநீருக்கு வடிகாலாக்கி உன்னைக் கலக்கினோம். கள்ளச் சரக்குகளைக் கைமாற்றம் செய்ய உன் முந்தானையைப் பயன்படுத்தினோம். கச்சா எண்ணெய்க் கசிவினால் உன்னைக் களங்கப்படுத்தினோம்! அணு ஆயுதப் பரிசோதனை என்ற பெயரில் உனது அடி மடியில் நெருப்பை வைத்தோம் - அதிர வைத்தோம் - நிலைகுலைய வைத்தோம்.



நீ ஓடிவந்து எங்கள் குழந்தைகளது கால்களை முத்தமிட வருவாயே அந்தக் கரையில், உடைந்த பீர் பாட்டில்களைச் சொருகி வைக்கும் இளைய சமுதாயத்துக்கு உன் அருமையைச் சொல்ல மறந்தோம். கல்வியோடு நற்பண்புகளையும் வளர்க்கும் பருவத்தில் கையில் குடையோடு, பொசுக்கும் வெப்பத்திலும் பெற்றோர் கண்களில் மண்ணைத் தூவி விட்டு, கண்ணில் கிடைத்தவளோடு காதல் செய்யும் இடமாக்கிக், கானல் வரி பாடிடும் இளையவர்களைக் கண்டிக்க மறந்தோம். கடலன்னையே! நீ பொறுத்தாய்! நீ தவழும் மண்ணை விடப் பொறுமை காத்தாய்! பொறுக்க முடியாமல்தான் பொங்கி எழுந்தாய்.

நிலமகள் குமுறிச் சிலிர்த்தாள். நீ கொதித்தெழுந்தாய்! ஆனால் பொங்கிடும் சீற்றத்தை ஏனம்மா பச்சைக் குழந்தைகளிடம் காட்டினாய்? பாவப்பட்ட ஏழை மக்களைச் சாடினாய்? எங்களுக்குப் பாடம் புகட்டவா?

பட்டோம், கலங்கினோம், துடித்தோம், புரிந்து கொண்டோம். நீ அழித்த சுவடுகள் எங்கள் மனதில் மாறாத வடுக்களாகி விட்டதால், உன்னைக் கண்டு அஞ்சுகிறோம். கடலன்னையே! இனியும் உனக்குச் சீற்றம் வராமலிருக்க வேண்டும் என நாங்கள் உன்னிடமே இறைஞ்சுகிறோம்.

ரேவதி சங்கரன்



வணக்கம். இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் மலர்ந்த மங்கையர் மலர், மழலையாக, சிறுமியாக, நங்கையாக, இளம் பெண்ணாக வளர்ந்து இன்றைக்கு வனப்புமிக்க பருவ மங்கையாய்ப் பூத்துக் குலுங்குகிறாள்.

இந்த மங்கை பிறந்ததிலிருந்து அவளை மடியிலிட்டுத் தாலாட்டிச் சீராட்டி, பொட்டிட்டுப் பூச்சூட்டி, அணிகலன் களால் அலங்கரித்து, வருகைப் பருவத்திலும், முத்தப் பருவத் திலும், சப்பாணி கொட்டும் பருவத்திலும், அவள் வளர்ச்சி யைக் கண்காணித்து, நேர்வழியில் நடைபயிலச் செய்து குணநலன்கள் நிறைந்த அழகிய மங்கையாக ஆக்கிய பெருமை முழுவதும், முழுவதுமாக எனது அருமைச் சகோதரி (சிநேகிதியும்தான்) திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களையே சேரும் என்பதைப் பெருமையுடனும், உள்ளம் நிறைந்த பூரிப்புட னும் திறன்வியந்து சொல்லிச் சொல்லி மகிழ்கிறேன்.

தாயாக அவர் இருந்து வளர்த்த மங்கையைக் கண்போல் காக்கும் செவிலித்தாயின் பணியினை அன்போடு செய்து வருகிறேன்.

வெள்ளிமணி ஓசை...

அதோடு, வாசகர், வாசகிகள் தந்து கொண்டிருக்கும் பேராதரவுதான் மங்கையர் மலரின் முழுமையான வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவி வருகிறது என்பதை வெள்ளி விழா வேளையில் நன்றியறிதலோடு குறிப்பிட வேண்டியது என் கடமையாகும்.

மங்கையர் மலரது வெள்ளிவிழா உங்கள் அனைவரது இல்லத் திருவிழா. அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து அவளது வெள்ளி விழா ஆண்டில், மாதம் ஒரு மங்கல விழாவாகக் கூடி, ஆடிப் பாடிக் களித்து மகிழ்வோம். உங்களது ஆதரவும் ஆசிகளுமே அவளைக் காக்கும் காப்பாகும்.

முறைப்படி சொல்ல வேண்டிய கடமை என்பதால், "தாங்கள் அனைவரும் சுற்றமும் நட்பும் சூழ (இஷ்டமித்ர பந்துக்களுடன்) ஓராண்டுக் காலம் நடக்க இருக்கும் வெள்ளி விழாக் கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்க வேண்டுமெனப் பணிவன்புடன் கைகூப்பி வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

தங்கள் பங்கேற்பினைக் கல்கி நிறுவனத்தினர் நாங்கள் அனைவரும் மிகுந்த ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம். கோகுலம் சிறுவர்களும், மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு தங்களைச் சந்தனம், குங்குமம், மலர்களோடு பன்னீர் தெளித்து வரவேற்கக் காத்திருக்கிறார்கள்.

அனைவரும் வருவீர். ஆண்டு முழுவதும் ஆனந்தமாகக் கொண்டாடி மகிழ்வோம்! வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வையகம்!

அன்புடன்,
ரேவதி சங்கரன்.



திரு ராம்குமார் தம்முடைய பள்ளிப் படிப்பு 5-ம் வகுப்பு வரை எல்லா சிறுவர்களையும் போல் ஆடிப்பாடி இயற்கையை ரசித்து வளர்ந்தவர்தான். 11ம் வயதில் அவர் வாழ்க்கையில் விதி விளையாடியது. சிறுவர்களிடையே விளையாடும் போது ஒருவர் மேல் ஒருவர் விழுந்து விபத்து ஏற்பட்டு, ராம்குமாரின் வலது கண்ணில் கடுமையாகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, பல அறுவை சிகிச்சைகள்

ஆர்வமே 'கண்'ணாக!



செய்தும் வலது கண்ணின் விழிக்கோளம் சுருங்கியும், இடது கண் பார்வை நரம்புகள் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டதாலும், தம் இரு கண்களின் பார்வையைப் பூரணமாக இழந்து விட்டார்.

அதற்கு மேல் பிரெய்ல் முறையில் படிக்க விருப்பமில்லாமல், ஸ்க்ரைப் என்ற உதவியாளர் மூலம் தம் படிப்பைத் தொடர்ந்ததும் அல்லாமல் பல சாதனைகளையும் நிகழ்த்தியுள்ளார். பள்ளியிறுதிப் படிப்பில் கணிதத்தில் முதல் இடமும், மாநில அளவில் 14வது இடமும் பெற்றார். அதற்கு தம் கணித ஆசிரியை பிரபாவதியைத்தான் காரணமாகக் கூறுகிறார்.

இன்று அவர் விவேகானந்தா கல்லூரியில் பி.காம். முதலாமாண்டும், மாலை நேரத்தில் சி.ஏ.வும் படித்து வருகிறார். கணிதத்தில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து குறுக்கு வழியில் பெருக்குவது, ஸ்குயரிங் பண்ணுவது, கவிஸ் என்று பல கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்து வருகிறார். "ராம்குமார் தியரி" என்று வல்லுநர்களால் இனம்காட்டப்பட்டு வருகிறது. மேலும், சிறு வயதில் தாம் ரசித்த இயற்கைக் காட்சிகள், தேசிய உணர்வு, தன்னம்பிக்கை போன்ற கவிதைகளும் எழுதியுள்ளார். சுயமாகவே கேள்வி ஞானத்தை வைத்துக் கொண்டு கீ-போர்டு இசைக்கிறார். மகாகணபதி போன்ற பாடல்களை மேற்கத்திய வடிவில் மாற்றி வாசிக்க முயற்சிக்கிறார்.

இருபது வயதாகும் இளைஞர் ராம்குமார் தம் வாழ்க்கையில் சிகரத்தை விரைவில் எட்டுவார் என்பது உறுதி. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் அவருக்கு உறுதுணையாய் இருந்து வரும் அவரது பெற்றோர்களை மனம் உவந்து பாராட்டுவோம்.

- பத்மா மணி

சென்ற நூற்றாண்டின் 80-களில் மங்கையர் தம் வாழ்வில் 'விடிவெள்ளி' ஒன்று பிறந்தது! அது இன்று 'சூரியனாக' மலர்ந்து பெண்கள் வாழ்வில் ஏற்றம் தந்து பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது!

வெள்ளி நட்சத்திரம் - மங்கையர் மலர் 1981-ம் ஆண்டு இதே பிப்ரவரியில் தொடங்கிய போது மூன்று பெரிய குறிக்கோள்களை அடிப்படையாக வைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது. முதலாவது தேசநலன், இரண்டாவது தேசநலன், மூன்றாவதும் தேசநலனே! ஆம் 'கல்கி'யின் வாசகமே! அவரின் லட்சியமே!

எத்தனையோ வாசகிகள் மங்கையர் மலரில் முதன் முதலாக எழுதி, சிறுகதை எழுத்தாளராக, நாவலாசிரியராக, கவிஞராக இன்று மக்களிடையே வலம் வருகிறார்கள். இன்னும் புதிய புதிய எழுத்தாளர்களை இன்றும் உருவாக்கிக் கொண்டு வருகிறது. அந்த அடிப்படையில் முதன் முதலாக மங்கையர் மலர் தொடக்கக் காலத்திலிருந்து இன்று வரை தொடர்ந்து எழுதிப் பரிசுகளைக் குவித்து வரும் ஒரு வாசகி: **விசாலம் நாராயணசுவாமி.** அவருக்கு இன்று வயது '68'. கணவர் நாராயணசுவாமி ஐ.ஏ.எஸ். ஆபீசராகப் பணிபுரிந்த போது காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை வலம்வந்தவர்.



• விசாலம் நாராயணசுவாமி

திருமணம் காரணமாக பாதியில் படிப்பு நிறுத்தப்பட்டாலும், தன் எழுத்தார்வத்தை குறைத்துக் கொள்ளவில்லை. மலரில் நிறைய கட்டுரைகள், சமையல் குறிப்புகள் பல புனைப்பெயர்களில் எழுதிக் குவித்துள்ளார். அது மட்டுமல்ல, பாட்டு, நாட்டியம், கைவேலை என்று அனைத்திலும் தனி முத்திரையைப் பதித்துள்ளார். புகுந்த வீடு, பிறந்த வீடு இரண்டிலும் கற்றுக் கொண்ட நற்பண்புகள், சிநேகம், அன்பு காட்டுதல், சமையல், கோலம் போடுதல் என்று பலப் பல சிறப்புகளை வளர்த்துக் கொண்டுள்ளார்.

இவைதான் இவர்படித்த மேற்படிப்பு என்கிறார். மங்கையர் மலரில் இவர் எழுத்துக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரம் மனதில் தன்னம்பிக்கையை, தைரியத்தை வரவழைத்ததாகப் பூரிப்புடன் சொல்கிறார். தற்பொழுது இவருடைய பெண், பத்திரிகையாளராக வெளிநாட்டில் பணிபுரிகிறார். இந்த வயோதிகக் காலத்தில் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படுத்தி, உற்சாகம் தருவது 'மங்கையர் மலர்' ஒன்றுதான் என்று கண்ணீர் மல்க கூறுகிறார்.

வெள்ளி விழா மங்கை

இவர் 1981-லிருந்து வாங்கிய பரிசுகளின் பட்டியல் இதோ -

முதலில், 'ஆகஸ்ட் 81-ல் 'பொட்டுக்கடலை பாயசம்' ரூ. 115.

1981-ல் ஆறுதல் பரிசு ரூ. 15/-

1982 - முதல் பாத்திர பரிசு - 5 லிட்டர் எவர்சில்வர் அடுக்கு (இன்றும் அதில்தான் குடிக்க தண்ணீர் கொதிக்க வைப்பேன்.)

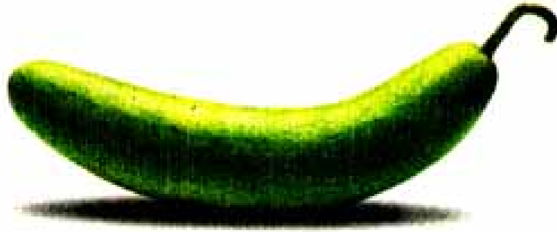
1982- ஜனவரி - ப்யாஜ் பாலக் சப்ஜி - ரூ.10/-



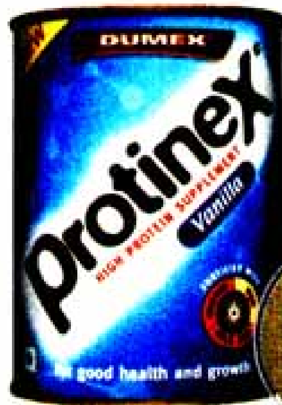
மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

அதிக போஷாக்கு நிறைந்த எதுவும் நல்ல சுவையுள்ளதாக எப்போதும் இருப்பதில்லை.



ஆனால் சில சமயங்களில் அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்கு கிடைத்து விடுகிறது........





புரோட்டினெக்ஸ் போஷாக்கு, மகத்தான புதிய வனிலா சுவையில்.

நம்பகம் மிக்க அதிக புரோட்டீன் இணை உணவான புரோட்டினெக்ஸ், இப்போது சுவைமிக்க புதிய வனிலா ஃப்ளேவரில் கிடைக்கிறது. புரோட்டினெக்ஸில் அதிக அளவு புரோட்டீன் இருப்பதோடு மட்டுமில்லாமல், அயர்ன், ஃபோலிக் ஆஸிட் மற்றும் கால்ஷியம் உள்ளிட்ட எல்லா அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களாலும் அது செறிவூட்டப் பட்டிருக்கிறது.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க உங்கள் உடலுக்கு தேவைப்படும் புரோட்டீனுக்கும், உங்கள் அன்றாட ஆகாரத்திலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் புரோட்டீனுக்கும் இடையே பெரும்பாலும் ஓர் இடைவெளி இருக்கிறது. இந்த புரோட்டீன் இடைவெளி நீங்கள் அடிக்கடி களைத்து சோர்ந்து போகவும், பலவீனமாகி விடுவதற்கும் வழி செய்து விடுகிறது. இந்த இடைவெளியை புதிய புரோட்டினெக்ஸ் வனிலாவால் நிரப்புங்கள். தினந்தோறும் 2 கப் புரோட்டினெக்ஸ் வனிலா எடுத்துக் கொண்டால் அது உங்கள் குடும்பத்தின் புரோட்டீன் தேவையை நிறைவு செய்து விடும்.

புரோட்டினெக்ஸ் அனுகூலம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு அளித்திடுவீர் !

புரோட்டீன் தேவைகள் குறித்து கூடுதல் விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

இம்முகவரியில் எழுதுங்கள்: டியூமெக்ஸ் லைன்லைஸ், பி.ஓ.பாக்ஸ் 12, குட்காவ் 122002. எங்களை சந்தியுங்கள்

www.youngnutritionindia.com

1982	- பிப்ரவரி	- எவர்சில்வர் அடுக்கு
1983	- பிப்ரவரி	- பழையதில் புதியது - ரூ. 20/-
1983	- மார்ச்	- பழையதில் புதியது ரூ. 15/-
1983	- ஏப்ரல்	- பழையதில் புதியது - ரூ. 35/-
1983	- ஏப்ரல்	- சம்சம் கேரட் சர்ப்ரைஸ் - அசோகா டிஷ்
1984	- மார்ச்	- நெல்லிக்காய் அவதாரங்கள் - ரூ. 10/-
1984	- மார்ச்	- ஒரு சப்ஜி ரூ. 10/-
1986	- ஜூலை	- இலவச இணைப்பு - 40 யோசனைகள் - ரூ. 100/-
1987	- மார்ச்	- 'டூட்டி ஃப்ரூட்டி சலாட்' -ஆறுதல் பரிசு - காஸ் லைட்டர்
1986-87		சென்ற ஆண்டு 'மங்கையர் மலர்' பாதிப்பு தொடர் (சீஃப் நாய் குட்டியைப் பற்றியக் கட்டுரை) ரூ. 40/-
1990		- ஆப்பங்கள் பலவிதம் - ரூ. 50/-
1990	- ஆகஸ்ட்	- த்ரீவேணி ஸ்குவாஷ் (புனைப்பெயரில்) - ஆறுதல் பரிசு பாத்திரம்.
1990	- செப்.	- 'த்ரீஸ்டார் பிக்கிள்ஸ்' - (செட்டில்) - ஆறுதல் பரிசு
1991		- இம்மாத இல்லத்தரசி -பல்சஸ் கிச்சடி -வாட்டர் பேக் ரூ. 170- மதிப்புள்ளது.
1992	- ஜூன்	- நேருக்கு நேர் - டாக்டர்களிடம் சந்திப்பு - கோவையில் நடந்தது
1992	- ஜூன்	- நாம் செய்த புண்ணியம் - (புனைபெயரில் கட்டுரை)
1992	- செப்.	- 40 வயதினிலே - ரூ. 300/-
1993	- செப்.	- குளிர்காலத்தில் தயிர் உறைவது - சிறு குறிப்பு
1993-94		- இவர்களைப் பாருங்கள் - 'நம் கஷ்டம் ஒரு கஷ்டமா?' - கட்டுரை
1995	- மார்ச்	- இம்மாத இல்லத்தரசி இரண்டாம் பரிசு - (காய்கறி கேக்கும் காரசார சட்னியும் ரூ. 200+பிலிப்ஸ் ஹேண்ட் மிக்ஸர்)
1996	-செப்.	- பொருள் - மாநில உணவுகள் - முதல் பரிசு -ரூ.300/-
1997		- கோலப் போட்டி மூலம் '2 நைட்டிகள்' பரிசு.
1998	- செப்.	- 'ஸ்வீட் சோயா புட்டிங்' முதல் பரிசு ரூ. 1000/-
1998	- செப்.	- நவராத்திரி - ஞானரூபிணி ஸரஸ்வதி - கட்டுரை
1999		- கலியாணத்தில் சீருக்காக சாக்லெட் குப்பி
2000	- ஆகஸ்ட்.	- வெளியே எங்கும் கிடைக்காது (இரண்டு பாட்டிகளைப் பற்றியக் கட்டுரை)
2000	- செப்.	- பாரத ரத்னா மாதரசியோடு (எம்.எஸ். அம்மாவுடன் சந்திப்பு) - கட்டுரை
2001	- ஆகஸ்ட்	- 'டாப்' இளநீர் வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு.
2001	- ஆகஸ்ட்	- பன்னீர் சென்னா வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு
2001	- செப்.	- கடுகு எண்ணெய் வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு.
2001	- செப்.	- பூலான்தேவியோடு பேசினேன் (உயிருடன் இருந்த பொழுது குவாலியரில் அவர் அளித்த பேட்டி) - கட்டுரை
2002	- அக்.	- நவராத்திரி சிறப்பிதழ் - துர்க்கை அம்மன்' படம் அட்டைப்படம் - ரங்கோலி/பெயிண்டிங் செய்ய - கட்டுரை
2004-	டிசம்.	- 'ரெடிமிக்ஸ்' முதல் பரிசு - சௌபாக்யா கிரைண்டர். (புனைப்பெயரில்)

வாசகிகளே இதே போல் 'மங்கையர் மலரில்' முதன் முதலாக உங்கள் எழுத்தை சுவாசித்ததை, வாங்கிய பரிசுகளின் பட்டியலை, அனுபவங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்களேன். இதில் இடம்பெறும் சிறந்த நாயகிக்கு **'வெள்ளி விழா மங்கை'** *பட்டம் காத்திருக்கிறது!*



பில்ராத்



மருத்துவமனை



வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

℞ அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ❖ அபெண்டிஸைடிஸ்
- ❖ கர்ப்பப்பை நோய்
- ❖ பித்தப்பை கற்கள்
- ❖ அல்சர்
- ❖ குடல் இறக்கம்
- ❖ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ❖ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ❖ சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

* இரத்த இழப்பு இல்லை * தழும்பு ஏற்படாது

* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP

BILLROTH HOSPITALS

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777



குழந்தைகளுக்கு இதுவரை கை, கால், நகம் வெட்டி விட்டு, காதில் அழுக்கு எடுத்து விட்டீர்கள் அல்லவா? இனி அவர்கள் வளர்ந்து விட்டார்கள். அவர்களையே இதெல்லாம் செய்து கொள்ள அனுமதியுங்கள். ஆனால் அருகிலிருந்து ஓரிருமுறை சொல்லித் தர தவறாதீர்கள். அப்புறம் உங்களுக்கு இந்த வேலையெல்லாம் மிச்சம்!

நான் வளர்ந்து விட்டேனே அம்மா!



சின்ன வயதிலிருந்தே குழந்தைகளை வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இப்படி தாங்களே தங்கள் வேலைகளைச் செய்து கொள்ளப் பழக்கினால் (பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் சென்றாலும், செல்லா விட்டாலும்) அவர்களது எதிர் கால வாழ்க்கைக்கு நன்மை பயக்கும். மேலும் எந்தெந்த விஷயங்களில் சுத்த மாக இருக்க வேண்டும், உணவுப் பழக் கங்களை எப்படிக் கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென்பதை ஆரம்பத்திலிருந்தே போதித்து விட்டால் 'ஐந்தில் விளை யாதது ஐம்பதில் விளையுமா?' என்கிற பேச்சுக்கே இடமில்லாமல் போகும்!

என்னென்ன வேலைகளில் ஈடுபடுத்தலாம் :

* பள்ளிச் சீருடைகளை அவர்களே போடப் பழக்குங்கள். 'டை' கட்டுவது மற்றும் ஷூ லேஸ் சரி பண்ணுவதை நீங்கள் மேற்பார்வையிடலாம்.

* பெண் குழந்தைகளானால் பத்து வயதுக்கு மேல் தாங்



களே பின்னலிட்டுக் கொள்ள பழக்க வேண்டும்.

* அடுத்தது லஞ்ச் பாக்ஸ். அவர்களுக்குத் தேவையான ஸ்நாக்ஸ் அயிட்டங்களை எடுத்து வைத்துக் கொள்வது, பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றைச் செய்யலாம். எனக்குத் தெரிந்த தோழியின் நான்காவது படிக்கும் பையன் காலையில் அவளைத் தொந்திரவு செய்யாமல் கொஞ்சம் பொட்டுக்கடலை, சர்க்கரை, ஏலக்காய் மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொண்டு ஸ்நாக்ஸ் பாக்ஸில் வைத்துக் கொண்டு போவான்.

* பள்ளி விட்டு வந்ததும் காலணிகளைக் கழற்றி, புத்தகப் பையை அந்தந்த இடத்தில் வைக்கச் சொல்ல வேண்டும். (முதலில் கொஞ்ச நாள் தினமும் அவர்களிடம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால் பிற்பாடு அவர்களே செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்).

* ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளி அட்டவணைப்படி முதல் நாள் இரவே பாடப் புத்தகங்களை புத்தகப் பையில் அடுக்கி வைத்துக் கொள்ளப் பழக்குங்கள்.

* பள்ளி விட்டு வந்ததும் டிபன் பாக்ஸ், தண்ணீர் பாட்டில்களை சுத்தமாகக் கழுவி வைக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

* மாதம் ஒருமுறை குழந்தைகளின் புத்தக அறையை அடுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* புத்தகம், நோட்டுகளுக்கு அட்டை போடப் பழக்கலாம்.

எந்தெந்த விஷயங்களில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்?

1. காலையில் கண்டிப்பாக பிரஷ் செய்து விட்டுத்தான் பால், பூஸ்ட், போர்ன்விடா இன்னபிற அருந்துதல் வேண்டும்.

2. குளிக்கும் பொழுது ஏனோதானோ என்று குளிக்காமல் அழுக்குப் போகத் தேய்த்துக் குளிக்கிறார்களா என்பதைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும். (கை, கால் இடுக்குகள், கை கால் விரல் இடுக்குகள், காதின் பின்புறம் இவை அழுக்கு சேரும் இடம்!)

3. குழந்தைகளின் லஞ்ச் பாக்ஸில் சின்ன டவல் அல்லது ஒரு துணி வைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

4. மதியம் சாப்பிடும் பொழுது கட்டாயம் கை கழுவிக் கொண்டு சாப்பிட வேண்டுமென்பதை பெற்றோர் தினமும் போதிக்க வேண்டும்.

5. அதே போல் மாலையில் பள்ளி விட்டு வந்தவுடன் கை, கால், முகம் கழுவிய பிறகுதான் மற்ற வேலைகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

6. விளையாடி விட்டு வந்த பிறகும் கை, கால்களைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி விட வேண்டும்.

7. கூடுமானவரை ஒவ்வொருவருக்கும் தனி சோப்பு, சீப்பு, டவல் என்று உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

8. குழந்தைகளுக்கு பள்ளிக்கும் ஒரு சீப்பு கொடுத்து அனுப்ப வேண்டும். காலையிலிருந்து மாலை வரை அவர்கள் பள்ளியில் இருப்பதால், தலை கலைந்து போக வாய்ப்புண்டு. அந்தச் சமயங்களில், அடுத்தவரின் சீப்பை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

9. பெண் குழந்தைகள் கட்டாயம் தனி சீப்பு உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் பொடுகு, பேன் தொல்லைகளால் அவதிப்பட நேரிடும்.

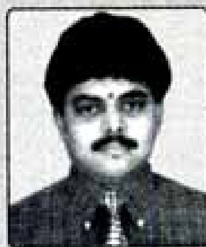
10. பேன், பொடுகு ஒழிய பாட்டி வைத்தியம் :

பேன் நீங்க : வேப்ப இலை அரை கப், கைப்பிடியளவு துளசி இலை இவற்றை நன்றாக அரைத்துப் பிழிந்து சாறு சேர்த்துத் தலையில் தடவி 10 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிக்கவும்.

பொடுகு நீங்க : சிறிய வெங்காயத்தை அரைத்து, அதை நன்றாகத் தலையில் குழைத்துத் தடவிச் சிறிது நேரம் கழித்து தலைக்குக் குளித்து விடலாம். அதிக நேரம் ஊறினால் சளி பிடிக்கும்.

11. மாதம் ஒருமுறை முடிதிருத்தம் செய்து வாரம் ஒருமுறை நகம் வெட்டிக் கொண்டு சீராக இருந்தால் வியாதிகள் வந்து தொல்லைப்படுத்தாது.

கேன்ஸர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridar

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

Lung Cancer என் மனைவி உஷாவிற்கு **Lung Cancer** – டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் உங்கள் மருந்து வாங்கி கொடுத்தேன், **07.07.04** அன்று முதல் சிகிச்சை தொடங்கி இன்றுவரை நன்றாக இருக்கிறாள். ஆச்சரியம் என்னவென்றால் எங்கள் டாக்டர் எடுத்த டெஸ்ட்டில் கேன்ஸர் இல்லை என்று வந்தது. மீண்டும் உங்கள் மூலமாக எடுத்த X-ray விலும் கேன்ஸர் இல்லை என்று வந்துவிட்டது. டாக்டர்கள் ஆச்சரியபடுகிறார்கள். இது **Miracle** என்கிறார்கள். நாங்கள் உங்கள் மருந்து தவிர வேறு சிகிச்சை எடுக்கவில்லை.

பாலகிருஷ்ணன், மைலாப்பூர், சென்னை.

Lung Cancer என் பாட்டியார் கல்யாணிக்கு **Lung Cancer** என்று வந்தோம். ஒரு மாத சிகிச்சைக்கு பிறகு **06.11.04** அன்று **Pleural Fluid** எடுத்து Test செய்தோம். **No Malignant Cell Seen**, என்று வந்துவிட்டது. பிறகு இரண்டு முறை வேறு Lab–ல் சோதனை செய்தும் கேன்ஸர் இல்லை என்றே வந்தது. டாக்டர்கள் அனைவரும் இதை **Miracle** என்கிறார்கள். உங்கள் மருந்து தவிர வேறு எந்த சிகிச்சையும் அவருக்கு கொடுக்கவில்லை.

S.K.ரவி, ஈஜிப்சோலனி, பெங்களூர்.

Liver Cancer என் பாட்டியாருக்கு Hepatoma என்றும், ஒரு மாதம் தான் உயிரோடு இருப்பார்கள் என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். 07.05.04 முதல் உங்கள் மருந்து மட்டுமே கொடுத்து வருகிறோம். கடந்த ஏழு மாதமாக அவர் நார்மலாக உள்ளார். வாந்தி நின்று ஸ்வீட், எண்ணெய் பலகாரம் என எல்லாம் சாப்பிடுகிறார். எடை 9 கிலோ கூட உள்ளது, அவர் மகன் திருமணத்தில் கலகலப்பாக எல்லா வேலையும் செய்தார். டாக்டர்கள் இதை கண்டு ஆச்சரியபடுகிறார்கள்.

C. ராஜ், அரக்கோணம்.

Glioblastoma (மூளைகேன்ஸர்) எனது தந்தைக்கு Brain Cancer, டாக்டர்கள் கைவிட்ட உடனே உங்களை சந்தித்தோம். கடந்த இரண்டு மாதமாக அவர் மிக நன்றாக உள்ளார் என்பதை மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்,

P.ரத்னமாலா, வேலூர்.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available 27,375 patients are happy with our treatment.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus), T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre) Chennai - 600 017.
CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

Our Speciality is :

Herbal Oncology, Surgical Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advise. All under one roof.

வெளியூர் வாசகர்கள் செல் நம்பருக்கு போன் செய்யும் முன்பு '0' சேர்க்கவும்

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



என் மகன், குமாரன் சசீத் சங்கரன் ஐயர் 'ஸ்டார் வேர்ல்ட்' என்ற தொலைக் காட்சி சானலில், 'இன்டியாஸ் சைல்ட் ஜீனியஸ்' என்ற போட்டியில் இந்தியா விலேயே இரண்டாம் இடத்தை வென்று, ரூ. 8,40,000 பரிகத் தொகை வென்று நமது ஜனாதிபதி திரு. அப்துல்கலாம் அவர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பும் பெற்றுள்ளான். இதைத் தவிர, மேலும் பல சாதனைகள் செய்துள்ளான். வினாடி வினா நிகழ்ச்சிகள், 'அகில இந்திய விஞ்ஞான ஒலிம்பியாட்' 'அகில இந்திய சைபர் ஒலிம்பியாட்' என்று பல தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற்று முதலாவதாக வந்து பல பதக்கங்களை வாங்கிக் குவித்துள்ளான் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

- ஜி. சங்கரன்.

12. காலை இரவு இருமுறையும் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்தாலே போதும். தலைபோகிற பல் வலி பிரச்னை எதுவும் ஏற்படாது.

13. உள்ளாடைகள் இறுக்கமாக இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

14. சாக்ஸ், ஷூ போன்றவற்றை அணியும் பொழுது அதை நன்றாக உதறி விட்டு, சுத்தம் செய்து விட்டுத்தான் அணிய வேண்டும். (பூச்சி, பொட்டு இருக்கும்).

15. நகம் கடிக்கும் பழக்கம், காது, மூக்கு குடைவது போன்ற கெட்ட வழக்கங்களை பெற்றோர்கள்தான் பார்த்துக் கண்டிக்க வேண்டும்.

உணவுப் பழக்கம் :

1. சாப்பிடும் பொழுது இடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் தேவையான நீர் அருந்தலாம்.

2. அதே போல் டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதோ, புத்தகம் படித்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதோ கூடாது. (இதனால் வயிற்றில் அமில நீர் சரிவர சுரக்காமல் சாப்பாடு அடைத்துப் போகும்).

3. வறுவல், லேஸ், பெப்பி போன்ற கடையில் விற்கும் எண்ணெய்ப் பொருட்களை குழந்தைகள் தினமும் வாங்கிச் சாப்பிட்டால் பின்பு வயிறு கெட்டு டாக்டர் பின்னால் அலைய வேண்டியதுதான்.

5. கோக் போன்ற குளிர் பானங்களை அடிக்கடி அருந்துதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். பல ரசாயனப் பொருட்கள் அதிகம் கலந்து இருக்கும் இந்த பானங்கள் வயிற்றுக்குக் கேடுவிளைவிப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்வதில்லை.

6. வீட்டில் 100% ஃப்ரஷ் ஜூஸ் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

7. வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சி வரும். அதனால் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரிடம் கேட்டு பூச்சி மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

8. நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும்.

- **சாந்தி ரங்கராஜன்**



JYOTHY LABORATORIES LTD

வந்து விட்டது !

உஜாலா

வாஷிங் பவுடர்



Rs 18/-
500 கிராம்



உங்கள் துணிகளைப்
பிரகாசிக்கச் செய்வதோடு அவற்றின்
வண்ணங்களையும் பாதுகாக்கிறது

இப்பொழுது தமிழகம் முழுவதும் கிடைக்கிறது

போஸ்ட் கார்டு போட்டி முடிவுகள்



அதிகம் சிரிப்பது பெண்களே! உடனே எண்ண வேண்டாம் அவர்கள் சிரிப்பு அசட்டுச் சிரிப்பென்று.

துவண்டு வரும் கணவருக்கு மனைவியின் சிரிப்பு வாழ்வில் பிடிப்பு!

தோல்வியுறும் குழந்தைகளுக்கு தாயின் சிரிப்பு நம்பிக்கை ஊட்டும் சிரிப்பு.

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு தாயின் சிரிப்பு ஓர் அரவணைப்பு.



குடும்பத்தில் குழப்பம் நேரிடும் போது பெண்களின் சிரிப்பு தெளிவுச் சிரிப்பு!

பருவ வயதுக் குழந்தைகளிடம் அவளின் சிரிப்பு பொறுமைச் சிரிப்பு.

நோயாளியிடம் செவிலியரின் சிரிப்பு அன்புகாட்டும் சிரிப்பு.

சிசுவை ஈன்றபின் தன் கணவனுக்கு தந்தை ஸ்தானமளிக்கும் போது அவளின் சிரிப்பு பெருமைச் சிரிப்பு.

இப்படி - பெண்மணி ஆண்களை விட அதிகம் சிரிக்கிறாள். மற்றவர்களை சிரிக்க வைப்பதற்காக.

- மயூர் மலர், டெல்லி - 91.



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா




வாசகிகளுக்கு ஒரு நற்செய்தி!

வெள்ளி விழா ஆண்டில் ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு பெட்டகங்கள்!

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

'அதிர்ந்து' சிரிப்பது ஆண்களானாலும், 'அதிகம்' சிரிப்பது பெண்கள்தான். பெண் மென்மையானவள், நகைச்சுவை உணர்வும் மென்மையானதே!

'நகை'யில் சுவைகாணும் பெண்ணிடம் நகைச்சுவைக்கா பஞ்சம்?

'நகை' முகம் கொண்ட பெண்தானே 'வரவேற்பாளராகிறார்?'

கல்யாண வீடுகளில், மகளிர் பேருந்தில், பெண்கள் கல்லூரிகளில் - என பெண்கள் கூடும் இடங்களிலெல்லாம் வளையொலியை மிஞ்சும் சிரிப்பொலியைக் கேட்டதில்லையா?

பூச்சூடப் பிடித்தவளுக்கு சிரிப்பூ மட்டும் பிடிக்காதா?

'சிரித்துச் சிரித்து என்னைச் சிறையிலிட்டாய்...' பெண்ணைப் பார்த்துத்தானே கண்ணதாசன் பாடினார். முத்துப் பல்லழகி, முல்லைப் பல்லழகி என இலக்கியங்கள் வர்ணித்ததும் சிரிப் பணிந்த பெண்களைத்தானே!

'நகைச்சுவை' என்ற ஊசி மருந்து முதலில் வேலை செய்வது பெண்ணிடம் தான்! உருகி, உருகி அழுபவளானாலும் குலுங்கிக் குலுங்கி சிரிக்கும் 'டெலிபோன்' மணியும் அவள்தானே!

- வி. குமாரி, சென்னை - 33.



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

பெண்களின் இனிய நகைப்பொலியால் முல்லை பூத்துக் குலுங்கும் என்கிறது விவேக சூடாமணி! 50 வருடத்திற்கு முன் வாழ்ந்த மனிதர்களை விட நாம் இப்போது குறைவாகச் சிரிப்பதாக, ஸ்வீடனில் நடந்த நகைச்சுவை மாநாடு சுட்டிக் காட்டியுள்ளது. தினசரி சிரிக்கும் நேரம் 18 நிமிடங்களிலிருந்து 6 நிமிடங்களாக குறைந்து விட்டதாம். நமக்கெல்லாம் சிரிக்கக் கூட நேரமும் மனமும் இல்லாததால்தான் நோய்கள் பெருகி விட்டன. சிரிப்பு சுலபமான உடற்பயிற்சி, மனதிற்கு டானிக்.

எனவே நாமெல்லோரும் புன்னகை அணிவோம். நன்றாக மகிழ்ச்சியுடன் சிரிப்போம். இந்தப் புத்தாண்டில் நல்ல உடல்நலமும்; மன நலமும் பெற்று வாழ, உறுதி கொள்வோம்.

- பா. நளினாதேவி, திண்டுக்கல்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

பெண்களே! ஏனெனில், பிறந்த வீடோ, புகுந்த வீடோ வெளிபே



வேலைக்குச் சென்றாலும் சரி, எடுத்த காரியங்கள் நல்லபடியாக முடிக்க சிரித்தே ஆக வேண்டியுள்ளது. அலுவலகமாக இருந்தால் சக ஊழியர்களிடமும், மேலதிகாரிகளிடமும், தங்கள் மனநிலை எப்படி இருப்பினும் மறைத்து, தேவையான புன்னகையுடனே வேலை செய்ய வேண்டும். ஏழையோ, நடுத்தரமோ, செல்வந்தரோ அவரவர் நிலைமைக்கேற்ப பெண்கள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் சரி, தங்கள் மனதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளையும், கருத்துகளையும் அடக்கி, பின் தள்ளி, விருப்போ, வெறுப்போ, மற்றவர்களுக்காகச் சிரிக்க வேண்டியுள்ளது! காரியச் சிரிப்பு, வெற்றி தோல்வி, ஹாஸ்யம், சோகம், கோபம், நட்பு, விருந் தோம்பல், நக்கல், நமட்டு, காதல் மற்றும் வெட்கச் சிரிப்பு போன்ற பலவகையான சிரிப்புகளில், ஏதோ ஒன்றை தன் முக மூடியாக அணிந்தால்தான், குடும்ப வாழ்க்கை எனும் வண்டி எந்த ஒரு தடங்கலும் இன்றி ஓடும் என்பது திண்ணம். எனவே, தனக்காக மட்டுமின்றி, தன்னைச் சார்ந்த அனைவருக்காகவும் அதிகம் சிரிப்பவள் பெண்களே ஆவர்.



- **எஸ். விஜயலட்சுமி,**
கொமாரபாளையம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

"உலகத்தீரே, உலகத்தீரே நா
பறையறைந்து
சாற்றக் கேண்மீர்; சாற்றக் கேண்மீர்"
அலட்டாமல் காலையில் எழுந்து, இல்லாள் கொடுக்கும் மணமிக்க சூடான காப்பியின் சுவையுடன், நாளி தழிலோ, தொலைக் காட்சியிலோ சூடான செய்தியைக் கேட்டு, அலுவலகம் கிளம்பு முன் 30 நிமிடங்களில் அவசரமாக, தேவையறிந்து செய்யும் மனைவியை விரட்டி விரட்டி குளியல், அலங்கார ஆடை, சூடான காலை உணவு, சுவையான மதிய உணவு, சுத்தமான தண்ணீர், அவசர அலுவல் தாள்கள் இத்யாதிகளுடன் கிளம்பி, மாலை நண்பர்களுடன் அளவளாவி, நினைத்தபோது இல்லம் வந்து, இரவுணவு, தொலைக்காட்சி, சுகமான இரவுத்துயில் இவ்வளவு இன்னல்களை அனுபவிக்கும் ஆண்கள் சிரிப்பார்களா?

வீடே கோயிலாய், வாசற்படியே வைகுண்டமாய் அடுப்பங்கரையே புதை குழியாய் இன்பங்கள் காணும் மனைவி சிரிப்பாளா? இதென்னய்யா கேள்வி!

ஆண்கள் தானய்யா சிரிக்க மட்டுமே பிறவி எடுத்தவர்கள். அதிகம் சிரிப்பவர்கள் ஆண்களே! ஆண்களே!!

- ஆ. இலட்சுமி ரவி, மதுரை - 18.

பிரசுரத்திற்காக...

ஏன் என்றும் தெரியாது, எதற்கென்றும் தெரியாது. அதிகம் சிரிப்பது பெண்களாகிய நாங்களே. வீட்டில் உறவினர்கள் வரும் போது எங்கள் வயசுப் பெண்கள் ஒன்றுசேர்ந்து கொண்டு சிரிப்போ சிரிப்பாய்ச் சிரிப்போம். பெரியவர்களெல்லாம் கேட்பார்கள், அப்படி என்ன என்று, சொன்னால் நாங்களும் சிரிப்போமே என்று. எதைச் சொல்வது? எதற்குச் சிரிக்கிறோம் என்பது முதலில் எங்களுக்கே தெரியாது. டீ.வி. பார்க்கும் போது சரி, நாங்களாகச் சிரித்துக் கொள்வோம். கல்லூரியில் வகுப்பு நடக்கும் போதும் நமட்டுச் சிரிப்பு இருக்கும். கேண்டீன்களில் ஆரவாரச் சிரிப்பு இருக்கும். கல்லூரி முடிந்து திரும்பி வரும் போது பஸ்ஸுக்குள் சிரித்துக் கொண்டே வருவோம். பசங்கள்கூடக் கேட்பாங்க. 'அப்படி எதுக்குத்தான் நாள்பூரா சிரிச்சுக்கிட்டே இருக்கீங்க?' என்று. அதற்கும் சிரிப்போம். என் அண்ணன் கேட்பான். 'பைத்தியம்தான்டி எல்லாத்துக்கும் சிரிக்கும்' என்று. அதற்கும் சிரிப்பேன். எங்களது சிரிப்பு ரகசியம் எங்களுக்கு மட்டும்தான் தெரியும். அது தான் எங்கள் வயது. இருக்கவே இருக்கிறது. இன்னும் கொஞ்ச நாளில் எங்களுக்கும் வாழ்க்கையின் சோகங்கள். அதற்குள் எவ்வளவு முடிகிறதோ அவ்வளவு சிரித்து விடுகிறோம்.

ஆனால் நாங்கள் ஆண்களைப் போல் அர்த்தமில்லாமல் ஆபாசமாய்ச் சிரிக்க மாட்டோம். ஒன்று மட்டும் தெளிவு படுத்துகிறேன். 'நாங்கள் சிரிப்போ சிரிப்பாய் சிரிப்போமே தவிர, சிரிப்பாய் சிரிக்க மாட்டோம். வாழ்க்கையில் சிரிந்து சிரித்தே சாதிப்போம்' என்று.

- கே. வள்ளி, புதுக்கோட்டை.

மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 2

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

போட்டி விதிமுறைகள் :

* 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
* யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
* கடைசித் தேதி 15.2.2005
* மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
* ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மார்ச் மாத போட்டித் தலைப்பு :

'எது அழகு?'

அழகின் விளக்கத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்.



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



ஆணிவேரை அழுகவிடலாமா?

இலைமறைவு காய்மறைவாக இருந்த பல விஷயங்கள் இன்று வீட்டுக்குள்ளேயே கடைபரப்பி குடும்ப உறவை சிதைத்து வேடிக்கை பார்க்க வந்துவிட்டன. ஒருபுறம் நவீன வசதிகள் பெருகினாலும் மறுபுறம் எயிட்ஸ் ஹெச்.ஐ.வி. போன்ற அரக்கப் பிரச்னைகள் தோன்றி எதிர்கால சந்ததியினரின் வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக மாற்றி வருகிறது! செல்ஃபோனும் கையுமாக அலையும் இன்றைய இளைஞர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் எவ்வளவு தூரம் சீரழிந்து வருகிறது என்பதை மகளிர் சிறப்பு மருத்துவர் மற்றும் லேப்ரோஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மித்ரா பவுண்டேஷன் என்ற தன்னார்வ அமைப்பின் நிறுவனராகச் செயல்படும் டாக்டர் அமுதா தரும் அதிர்ச்சிகரமான தகவல்கள் நம்மை பெரும் கவலைக்குள்ளாகின்றன. இதைப் படித்தாவது பெற்றோர்கள் இனிமேலாவது விழிப்புடன் செயல்பட வேண்டும்.

''நவீன மாற்றங்களால் பெண் சுதந்திரம், சம உரிமை, கல்வி போன்ற பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும் இதே நாளில்தான் இளைஞர்களுக்கு முன்பு இருந்ததை விட பல கோணத்தில் பிரச்னைகள் அதிகரித்து உள்ளன. உதாரணமாக எச்.ஐ.வி. (எயிட்ஸ்), விலை மாதர்களிடம் அனுபவத்திற்காகச் செல்லும் இளைஞர்கள் வேண்டாத இந்த வியாதியை வாங்கிக் கொண்டு அதை அப்பாவி மனைவி, குழந்தைகளிடம் கொடுத்து விட்டுச் செல்கின்றனர்.

இது ஒருபுறம் என்றால், மறுபுறம், மன அழுத்தம், படிப்பினால் அதிக சுமை மற்றும் நண்பர்களால் ஏற்படும் 'பீர் ப்ரஷர்' இவற்றிற்கு ஆளாகித் தவிக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுபவர்களும் அதிகரித்து வருகின்றனர்.

பன்னிரெண்டாவது படிக்கும் மாணவிக்கு இடைரென்று மாதவிடாய் சரியாக வரவில்லை மற்றும் உடல் ஊதிக் கொண்டே போகிறது போன்ற காரணங்களால் அவருக்குப் பலவித சிகிச்சை



- டாக்டர். அமுதா

‘பைபாஸ்’ அறுவை சிகிச்சைக்கு இனி ‘பை-பை’ தான்!

Oxymed Hospital

Chennai's first non-surgical treatment center for heart attack problems.

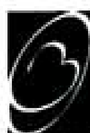
மாரடைப்பு, நெஞ்சு வலி போன்ற இதய நோய்களுக்கு ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டியும் பைபாஸ் சர்ஜரியும் மட்டுமே தீர்வுகள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஓஸோன் மற்றும் கிலேஷன் சிகிச்சைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறுவீர்! இதயம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இத்தகைய சிகிச்சைகள் குணமளிப்பது நிரூபணம் செய்யப்பட்டு, உலகில் 24 நாடுகளில் பின்பற்றப் படுகின்றன. ஜெர்மனி, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ரஷ்யா, ஃபிரான்ஸ், கியூபா, மலேசியா, ஜப்பான் என்றுபல நாடுகளில் பின்பற்றப்படுகிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால், 12 கோடிக்கும் மேற்பட்ட ஜெர்மனியர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய இதய நோய்கள், மூட்டு நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்க்கும் இம்முறைகளையே நம்புகின்றனர். ஜெர்மனியில் மட்டுமே இவ்வகை மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்க 7000க்கும் மேற்பட்ட புகழ் பெற்ற மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கும் இந்த சிகிச்சை முறைகள் பற்றி அறிய ஆவலா? உடனே எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்களேன். அறுவை சிகிச்சையில்லை, வலி இல்லை, நீண்ட நாள் மருந்துகள் இல்லை. ஆனால் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் மட்டும் கட்டாயம் உண்டு!



Timing: Week days 8 a.m. to 8 p.m. Sunday 10 a.m. to 5 p.m.

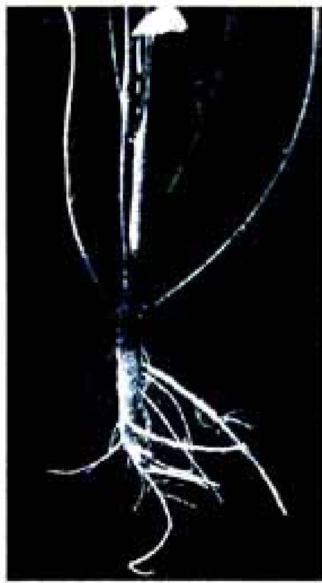
Anna Nagar: *2180, L-Block, 12th Main Road (Behind Nilgiris), Chennai - 600 040.*
Ph.: 26201147 / 30910237

Adyar: *5, First Main Road, Kasthurba Nagar, Chennai - 600 020.* ***Ph.: 24452753***



OXYMED HOSPITAL
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART

கள் செய்து முடிவு பார்த்ததில் அதிக பயம் மற்றும் பெற்றோர்களின் முதல் மதிப்பெண் வாங்க வேண்டும் என்கிற மனோபாவத்தால் அந்தப் பெண் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகி இத்தகைய பிரச்னையில் கொண்டு வந்துள்ளது என்பது தெரியவந்தது.



இதே போல் பரவி வரும் பாஸ்ட் ஃபுட் கலாசாரம், உடற்பயிற்சி இன்மை, அதிக மன அழுத்தம் காரணமாக இன்று இளைஞர்களிடையே விடாது தலைவலி, வயிற்றுவலி, உடல் பருமனாவது, பார்வைக் கோளாறு போன்ற பிரச்னைகளும் அதிகரித்துள்ளன. மேலும், நண்பர்களின் அங்கீகாரத்திற்காக பள்ளி, கல்லூரி, மாணவிகள் நண்பர்களுக்கு மறுப்பு சொல்ல இயலாது கருக்கலைப்பு வரை செல்கின்றதும் தற்போது அதிகரித்து வருகிறது! மகளிர் சிறப்பு மருத்துவர் என்பதால் இந்த விஷயங்களுக்கு என்னிடம் கடந்த சில வருடங்களாக தனியாக, தன் ஆண் நண்பர்களுடன், கல்லூரி, ஏன் பள்ளி மாணவிகளுமே ஆலோசனைக்கு வரும் எண்ணிக்கை கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது.

முள்ளின் மேல் சேலை விழுந்தாலும், சேலை மேல் முள் பட்டாலும் சேதம் என்னவோ சேலைக்குத்தான் என்கிற பாட்டி பழமொழி இன்றைய எம்.டி.வி. காலத்திற்கும் பொருந்தும். காரணம், ஹெச்.ஐ.வி. எயிட்ஸ் பெண்களையே எளிதில் தாக்குகின்றது என்பதே நிதர்சனம்.

மேலும், கன்னியாக கருவாகும் இந்த மாணவிகள் சொல்லும் பல காரணங்கள் என்னைப் பெரும் வேதனைக்கும், வியப்புக்கும் உள்ளாக்குகின்றன.

ஒல்லியான உடல்வாகும், ஒட்டிய மார்பகங்களும், குறைந்த அழகுடையவளாகவும் இருந்த ஒரு பொறியியற் கல்லூரி மாணவி, தன்னுள் ஏற்பட்ட தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக, நண்பனாக அறிமுகமானவனின் நட்பை இழக்க விரும்பாமல் அவனது வற்புறுத்தலின் பேரில் அனுமதி கொடுத்ததால் தாயாகி வந்து நின்றாள்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் பல பெற்றோர்கள் என் பெண் மிகச் சிறியவள். அவளை மிக மிகக் கட்டுப்பாடுடன் வளர்க்கின்றோம். அவளுக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்று அப்பாவியாக என்னிடம் வந்து சொல்லுவார்கள்!

பல சமயங்களில் இளைஞர்களின் இத்தகைய நடவடிக்கைகளுக்கு பெற்றோர்களையே குற்றவாளியாக்க வேண்டியுள்ளது. காரணம், செல்ஃபோன், டூ-வீலர், பாக்கெட் மணி, வீடியோ கேம்ஸ் என்று அவர்கள் கேட்பதற்கு முன்பே இவர்கள் என் ணெயாகச் செயல்படுகிறார்களே?

பெற்றோர்கள் நண்பர்களாகச் செயல்பட வேண்டும், 'செக்ஸைப் பற்றியும். வேண்டாத செயல்களைப் பற்றியும் அவர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். நேரம் தவறி வீட்டிற்கு வந்தால் நிச்சயம் கேள்வி கேட்க வேண்டும். என்ன வேலை இருந்தாலும் தினமும் அவர்களுடன் சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டும். அவர்கள் மீது அக்கறை இருக்கிறது என்பதைப் புரியவைக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் காட்டும் அன்பும், பரிவான, இதமான அறிவுரையும், மறைமுகமான கண்டிப்பும்தான் இளைஞர்களின் மனதில் எதையும் பெற்றோர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற மனோபாவத்தை ஏற்படுத்தும். குழப்பங்கள் ஏற்படும் போது நண்பர்களைத் தவிர்த்து தன்னை விட மூத்த வயதுடைய பெற்றோர், உறவினர்கள் அல்லது ஆசிரியர்கள் அல்லது மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும் என்பதையும் பெற்றோர்கள் தான் புரியவைக்க வேண்டும்."

தொகுப்பு : **சாந்தி ரங்கராஜன்**

மணி மகுடம்

ரூ.25,000 மதிப்புள்ள தங்க நகை பரிசு!

மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா

25 வருட வாசகிகளே, உங்களுக்குத்தான் 'மணிமுடி' சூட்டி அழகு பார்க்கப் போகிறோம்.

ஏனெனில் நீங்கள்தானே மங்கையர் மலரின் வாசகத் தூண்கள்! மங்கையர் மலர் ஆரம்பக் காலத்திலிருந்தே பக்கபலமாக நின்று தாங்கிப் பிடிக்கும் தூண்களாக விளங்கி வருகிறீர்கள். உங்களுக்காகச் சிறப்பாக இந்தப் பக்கம்.

எடுங்கள் உங்கள் மங்கையர் மலர் பழைய பொக்கிஷத்தை. அதைத் தூசிதட்டி எடுத்து வையுங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் பழைய இதழ்களிலிருந்து ஒரு சிறப்புக் கேள்வி கேட்கப்படும். சிறப்பாக பதில் எழுதுபவருக்கு **25,000/-** ரூபாய் மதிப்புள்ள தங்க நகை பரிசு!

மார்ச் மாத தலைப்பு

1981- மார்ச் இதழில்

'எனக்குப் பிடித்த வரிகள்!'

1. 50 பைசா மதிப்புள்ள போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.
2. புகைப்படம் இணைக்க வேண்டும்.
3. பழைய இதழின் பிடித்த பக்கத்தின் ஜெராக்ஸ் பிரதியை அனுப்ப வேண்டும்.
4. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசி தேதி 15.2.2005

மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

....

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மங்கையர் மலர்

வெள்ளி விழா
பிப்ரவரி போட்டி

பிப்ரவரி மாதப் போட்டிக்கு பரிசு வழங்குவோர்:

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி சிஸ்டம் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை - 17



வழங்கும்

ஒரு HP COMPAQ மல்டி மீடியா கம்ப்யூட்டர் மெகா பரிசு

மாதம் ஒரு மெகா பரிசு!

மாதம் ஒரு சிறப்பிதழாக மலரப் போகும் இந்த வெள்ளி விழா ஆண்டில் இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் பங்குகொள்ளும் வகையில் மாதம் ஒரு தூள் போட்டி; தூள் பரிசு காத்திருக்கிறது.

போட்டி விதிமுறைகள்:

1. பிப்ரவரி இளையோர் மலரில் இளைஞர்கள் மட்டும், ஆண், பெண் இருபாலரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
2. 25 வயதுக்குள் இருக்கலாம்.
3. புகைப்படம் இணைக்க வேண்டும்.
4. ஒருத்தருக்கு ஒரு கூப்பன் மட்டுமே.
5. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனை பிரதி எடுத்தோ அல்லது எழுதியோ அனுப்பக் கூடாது.
6. கடைசித் தேதி: 15.2.2005
7. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.



பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

....

....

ஈமெயில்: ....

தொலைபேசி எண்: ....

(திருப்புக)

பிப்ரவரி மாத மெகா பரிசுப் போட்டி!

ஐஸ்கிரீம் ஃப்ளேவரின் பெயர் ◯ _ _

'சிப்பிக்குள் முத்து' படப்பாடலின் முதலிரண்டு வார்த்தைகள் _ _ _ _ _ ◯

காதல் வந்தால் எழுதிக்குவிப்பது _ _ _ _ ◯

இளமைக்கு ஆங்கிலத்தில்...? _ ◯

கைகளில் இது ஓசை எழுப்பும் _ ◯ _ _

சமீபத்தில் ஏவப்பட்ட ஏவுகணை _ ◯ _

ஒரு வார இதழின் புகழ்பெற்ற ஸ்லோகன் _ ◯ _ _ _ _ _ ◯ _

உடலழைகைச் 'சிக்'கென்று வைக்க நாடுமிடம் _ ◯

காதலர்கள் புறாவை இதற்குப் பயன்படுத்தினார்கள் _ ◯

செஸ் விளையாட்டின் நெ.1 இந்திய வீரர் _ _ _ _ _ _ _ _ ◯ _

ஒரு நவரச நாடகம் _ _ ◯

கல்கத்தாவில் வணங்கப்படும் தெய்வம் _ ◯

வடிவேலு பாடிய பாடலின் முதல் இரு வார்த்தைகள் ◯ _ _ _ _ _ _ _

விவேகானந்தரின் புகழ்பெற்ற வாசகம் _ ◯ _ _ _ _ _ _

சென்னை இளைஞர்களிடம் புழங்கும் வார்த்தை _ ◯ _

முந்திக் கொள்பவரை இப்படி வசைபாடுவார்கள் ◯ _ _ _ _ _ _ _ _

குறிப்பு: வட்டத்துக்குள் வரும் எழுத்துக்களை ஒன்று சேர்த்துக் கோத்து விடைமாலையாகத் தாருங்கள். (வடைமாலையல்ல!)



சரியான விடை அளிப்பவர்களி லிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஒருவர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி :



மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி ஏறத்தாழ பத்து முதல் பதினைந்து சதவிகிதம் சிறு வயதுப் பெண்களுக்கு அதீதமாக இருக்கும். இத்தகைய வலி சினை முட்டை வெளியேறும் கால மாதவிடாய் சுழற்சியின் போதுதான் ஏற்படும். சினைமுட்டை வெளியேறாத காலமாதவிடாய் எப்பொழுதும் வலியற்றவை. எனவே பூப்படைந்த பெண்கள் 1-2 வருடங்களுக்குப் பின் இவ்வலியை உணர்வது, அவர்களது சினைப்பை செயல்படத் துவங்கியதையே குறிக்கும்.



உள் தூங்கும் கற்களே சிலையாகும்!

டாக்டர். அரசி

மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

மாதவிடாய் தோன்றுவதற்கு முதல் நாள் வயிற்றுவலியாக இருக்கும். சில சமயங்களில் இவ்வலி முதல் நாள் சில மணி நேரங்களுக்கு இருந்தாலும், பெரும்பாலும் 24 - 48 மணி நேர காலம் இருக்கக்கூடும்.

இந்த வலியானது வயிற்றின் அடிப்பாகத்தில் விட்டு, விட்டு வலிப்பது என ஆரம்பித்து முதுகின் கீழ்ப்பகுதி தொடைகளின் முன்புறம் பரவக்கூடும்.

இவ்வலி அதீதமாக இருந்தால் சிலருக்குக் குமட்டல், வாந்தி ஏற்படுதல், மிகவும் உடல் சோர்வும், தலைவலியும் ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு 3- 4 முறை மலங்கழித்தல் தோன்றக்கூடும்.



இந்த வலி ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம்?

இப்பெண்களுக்கு அடிப்படையில், பெண்ணின் உள்ளுறுப்புகள் எந்தக் குறையுமின்றி இருக்கும். மூளையின் ஆணை தளம் - பிட்யூட்ரி சினைப்பை இவற்றின் செயல்பாடுகளிலும் முறைபடுத்தப்பட்டதாகவே தோன்றும்.



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

இவ்வலி உண்டாவதற்கான இயல்பான காரணங்கள் :

1. கருப்பையின் சுவற்றிலுள்ள சதைகள் உதிரத்தை வெளியேற்ற சுருங்குவதால்

2. இந்த சுருங்குதல் காரணமாக, கருப்பைக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம் சற்றே தடைப்பட்டு ஆக்ஸிஜன் குறைவதால்,

3. இயற்கையாகவே கருப்பை சுருங்குவதற்கு ப்ரோஸ்டோ க்ளாண்ட் என்ற சுரப்பி உறுதுணையாக இருக்கிறது. இதன் அளவு அதீதமாக இருப்பின் வலி தாங்கும் திறனுடையோர்க்கு, மாதவிடாய் வலி என்பது பொறுத்துக் கொள்ளத் தக்கதாகிறது.

2. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள், நண்பர்கள் இவை குறைவாக இருக்கும் சிறுமிகள் இயல்பாகவே தங்களைச் சுற்றியே எண்ண ஓட்டங்களில் மூழ்கியவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த வலி வருகையில் அவர்களது கவனம் முழுவதையும் அதில் செலுத்துவதால், மனரீதியாக அதிக வலி இருப்பதாக எண்ணுகிறார்கள்.

3. சுமார் 10-15 வருடங்களுக்கு முன்பு வரை, பெண்களுக்கு இந்த வலிதாங்கும் திறன் மிகவும் குறைந்த அளவிலே இருந்ததாகக் கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் தற்பொழுது இளம்பெண்களிடையே வலிதாங்கும் திறன் அதிகரித்திருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் இன்றைய இளையசமுதாயத்தில் மாதவிடாயின் இயல்பான அம்சங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதலாலும், தொழிலில், கல்வியில் அதிக முனைப்புடன் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டிய காலத்தின் கட்டாயம், குடும்பத்தின் புரிதல் மிகுந்த ஆதரவும், அரவணைப்பும் அதிகரித்திருப்ப

இயற்கையின் பரிசு!

உலகில் வெப்பம் அதிகமான பகுதிவாழ் மக்களுக்குக் கறுப்பு, மாநிறத்தைத் தரும் 'மெலனின் பிக்மெண்ட்' எனும் திசுக்களிலுள்ள பொருள், இயற்கை வழங்கியுள்ள பாதுகாப்புக் கவசம். யுவி 'ஏ' மற்றும் 'பி' கதிர்வீச்சுக்களைத் தவிர்க்கவும், தோல் புற்றுநோய் வராமலும் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

மேலும், இவ்வகைத் தோல் உள்ளவர்களுக்கு சீக்கிரத்தில் முதுமையின் வரிகளும், சுருக்கங்களும் வருவதில்லை! (ஆஹா! என்று மகிழ வேண்டாமோ?)

வெள்ளையாக்க உதவும் தயாரிப்புகள்; தோலின் மேல் தங்கியிருக்கும் வரையில் தான் மெலனின் புள்ளிகளை உருவாகுவதைக் கட்டுப்படுத்தும். தற்காலிகமாக உதவும் இரசாயனப் பொருள் உங்கள் இளமையான சருமத்தைப் பாதிக்க வேண்டுமா? பாதிக்க விடலாமா? நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள். உங்கள் இயல்பான அழகை மறைக்க முகமூடி ஏன்? உங்கள் தனித்தன்மை காணாமல் போய் விடாதா? சிந்தியுங்கள்!

அதிகமாக இருக்கும்.

சில பெண்களுக்கு இயல்பான அளவான இந்த வலி, அதிக பாதிப்பை ஏன் ஏற்படுத்துகிறது?

1. மனிதர்களிடையே வலிதாங்கும் திறன் ஒருவருக்கு ஒருவர் வேறுபடுவது இயற்கை. "உளிதாங்கும் கற்கள்தானே சிலையாகும்" என்ற திரைப்படப் பாடல் வரிகளின் பொருளைப் போன்று வலி தாங்கும் மன உறுதி அதை எதிர் கொண்டு ஏற்று வாழ்கின்றன அல்லவா? அதனைப் போன்றுதான் இந்த வலி

பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி...

நமது சரியான **பிறந்த தேதி** மற்றும் **பெயரை** மட்டும் கொடுத்தால் போதும், மிகத் துல்லியமாக **நாம் ஏதும் கூறாமலேயே பொட்டில் அடித்தாற் போல்** நம்மைப் பற்றியும் நாம் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் AAN* விஞ்ஞான முறைப்படி நேரில் பார்த்தது போல் கூறி, நிரந்தரத் தீர்வு காண எளிய மற்றும் சிறந்த பரிகார முறைகளைப் பற்றியும், ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் மாமேதை Master of AAN* திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்** அவர்கள். இவர் இந்தியாவிலேயே முதலாவதாக AAN* முறைப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே சக்திபெற்றி, செறிவூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்தர (imported) இரத்தினக் கற்களை வழங்கி அவர்களது வாழ்வில் அதிசயிக்கத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தியும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் புதுதில்லியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)யில் *சீனியர்* மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையைப் பரிசோதிக்க விரும்பும் ஜோதிடர்கள் மற்றும் எண் கணித நிபுணர்கள் மறைமுகமாக அல்லாமல் நேரிடையாவே முன்பதிவு செய்து வரலாம் என்று சவால் விடுகிறார் திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்.** மேலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தையும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழில், என்ன வியாபாரம் செய்தால், குறுகிய காலத்தில் பெரு வெற்றி பெறலாம் என்பதையும், அரசியலில் வெற்றி, **இராகு - கேது தோஷங்களால் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பரிகாரங்கள் மூலம் துரித நிவர்த்தி செய்வது,** குழந்தை பிறப்பு, வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு, உங்களைச் சார்ந்த ஆண் - பெண்ணின் ஒழுக்கம் போன்ற பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும், அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மணியும் எவ்விதமான Energies (either Projective + or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளியிடுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதையும், மேலும் இவற்றை நாம் எப்படி ஒருங்கிணைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் (in order to regain the equilibrium position in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரது AAN* முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

(எ-க) ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட சுத்தமான வைரம் 5.5 'eV' Projective Wave Energy வெளியிடுகிறது.

Courtesy: Gemmological Association of Great Britain.

இவரது தொடர்பு முகவரி:(பாண்டிச்சேரி)

'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன் Master of AAN* & Aura Viewer

(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)

ஆலோசனைக்காக : 6, வ.உ.சி வீதி, காமராஜ் நகர், (வேல். சொக்கநாதன் திருமண மண்டபம் மற்றும் வெல்லி பள்ளி அருகில்) பாண்டிச்சேரி - 605 011.

Phone: 0413 - 2211667 Cell: 98423 - 66855 'AAN* - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY'

Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m. to 8.00 p.m

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

Do you know what is NAME?

N = Natal's
A = Abstract
M = Maintained by
E = Eternal



எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் !

★ **Vijay TV & Raj Tv** வெற்றித்தொடர்

விஜய் TVயில் \ பிரதி ஞாயிறு : இரவு 8-30 மணி
திங்கள் : காலை 7:30 மணி

ராஜ் TVயில் \ பிரதி ஞாயிறு : இரவு 9-30 மணி,
செவ்வாய் : காலை 9-00 மணி

எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச்சிறந்த தீர்வு !

இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக, இந்தியாவின் No.1 எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர் M.சத்தியமூர்த்தி பிரான்ஸ் நாட்டு அதி நவீன எனர்ஜி ஸ்கேன் வைப்ரேஷன் சிகிச்சை முறைகளால் எல்லா வித வியாதிகளையும் குணமாக்கி சாதனைகள் படைத்து வருகிறார்.

மற்ற எல்லா வைத்திய முறைகளால் முயன்றும் கூட தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் குணமாக்கும் M. சத்தியமூர்த்தியின் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் பற்றிய "நீயும் ஜெயிக்கலாம்" என்ற வெற்றித்தொடர் விஜய் TVயில் பிரதி ஞாயிறு இரவு 8-30 மணிக்கும், திங்கள் காலை 7-30 மணிக்கும், ராஜ் டிவியில் பிரதி ஞாயிறு இரவு 9-30 மணிக்கும், செவ்வாய் காலை 9-00 மணிக்கும் வாரந்தோறும் ஒளிபரப்பாகிறது. காணத்தவறாதீர்கள்!

எல்லாவித இதயக்கோளாறு, பக்கவாதம், மூட்டுவலி, சரும நோய்கள், டயாபடீஸ், அலர்ஜி, ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தை இல்லாமை, என்டோக்ரின், மூளை, நரம்பியல், உளவியல், மெடபாலிக், ஹார்மோனல், பரம்பரைக் கோளாறுகளுக்கும், உலகெங்கும் இருந்து ஏராளமானோர் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் நிபுணர் M. சத்தியமூர்த்தி யிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர். நேரில் ஆலோசனை பெற முன்பதிவுக்கு :

பிப்ரவரி
சென்னை விஜயம் : 1, 2, 3 & 15, 16, 17
பெங்களூர் விஜயம் : 9, 10 & 23, 24

இந்தியாவின் முதல் எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர்

M. சத்தியமூர்த்தி, Bio-Energetician (France, England)

9, மகேந்திரபுரி, ஹவுசிங் போர்டு ஸ்டாப், ஏற்காடு ரோடு, சேலம்-8.

போன் : (0) 9362 101181, (0427) 2402778, 2405681, 2402437

தும் எனக் கருதப்படுகிறது.

4. மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் :

கருப்பையானது அதீதமாக பின்புறம் நோக்கி 'C' வடிவில் வளைந்திருப்பது கருப்பையில் தேங்கியுள்ள உதிரம், சதைத் துண்டுகளை வெளியேற்றும் நேரத்தில் வலியை உண்டாக்கக்கூடும்.

கருப்பையின் வாய் மிகவும் குறுகிய துவாரமாக இருப்பது, உதிரம் வெளியேறுவது சிரமமாக இருப்பதால் வலி உண்டாகிறது.

இதற்கான மருத்துவ ரீதியான அணுகுமுறை என்ன?

பொதுவாக மாதவிடாய் வந்த 2 அல்லது 3 வருடங்களுக்குப் பிறகே இது அதிகமாவதுண்டு. 18-24 வயது வரை தொடரக்கூடும். திருமண உறவும், குழந்தைப்பேறும் இந்த நிலையை பெருமளவுக்கு மாற்ற வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சில சிறுமிகளுக்கு வலி உக்கிரமாக இருந்து விடுவதால், வியர்த்துக் கொட்டுதல், மயக்கமடைந்து விடுவது, மலம், சிறுநீர் கழிக்கையில் அதீத வலிக்கு ஆளாவது, வாந்தி எடுத்தல் போன்ற அளப்பரிய உடல்ரீதியான வேதனைகள் ஏற்படக் கூடும். இச் சிறுமிகளுக்கு தக்க சிகிச்சை முறையை தேர்ந்தெடுத்து உடனடியாக அளிக்க வேண்டும்.

- முதலில் அச்சிறுமியிடம் கனிவான முறையில் அவள் துன்பத்திற்கான உளவியல் அடிப்படைக் காரணங்களை விளக்கிக் கூறி ஏற்குமாறு செய்தல் வேண்டும். இது பல நாட்கள் படிப்படியாக நடக்க வேண்டும்.

ப்ரோஸ்டோ க்ளாண்ட் என்ற சுரப்பு நீரைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் மருந்து வகையில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒவ்வொரு மாதவிடாய் வருவதற்கு சற்று முன்னரே சிகிச்சையளித்தல் அவசியம்.

- இவை அனைத்திற்கும் அசைந்து கொடுக்காத வலியாக இருப்பின், ஹார்மோன் சிகிச்சையை மாத சுழற்சியை ஒட்டியே கொடுக்கலாம்.

- இந்தச் சிறுமிகளுக்கு 'டி அண்ட் சி' போன்ற அறுவைச் சிகிச்சைகளை அளிப்பது என்பது ஏற்புடையதல்ல.

மாதச் சுழற்சியின் நடுவில் சில நாட்கள் வயிற்றுவலி ஏன் ஏற்படுகிறது?

- மாதவிடாய் ஆரம்பித்த முதல் நாள் கணக்கில் கொண்டால், ஏறத்தாழ 14 அல்லது 15வது நாளில் வளர்ச்சியுற்ற சினை முட்டை அதன் கூட்டிலிருந்து வெளியில் தள்ளப்படுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் அந்த வளர்ச்சியடைந்த சினை முட்டையும், கூட்டிலிருக்கும் நீரின் அளவும் அந்தக் கூட்டிற்குள் அதிக அழுத்தத்தை உண்டாக்குவதாலும், சினை முட்டை கூடு பொடித்து முட்டை வெளியேறுவதாலும் வலி ஏற்படும்.

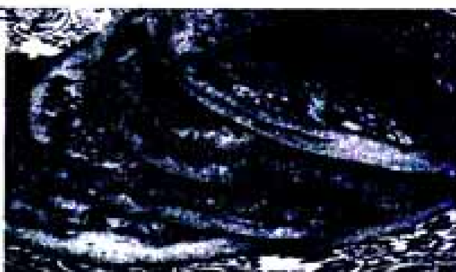
- இந்த வலி எந்தப்புற சினைப் பையிலிருந்து முட்டை வெளிப்படுகிறதோ, அந்தப் பகுதியிலே (வலது அல்லது இடது) ஏற்படும்.

- இந்த வலி 12-20 மணி நேர காலம் இருக்கக்கூடும்.

- பூப்பெய்தும் பெண்களின் சினைப் பைகள் கருமுட்டை வளர்க்கவும், ஹார்மோன்களின் தொடர் செயல்பாடுகளையும் இந்த வலியானது உறுதிப்படுத்துகிறது.

இதற்கு எந்தவிதச் சிகிச்சையும் அவசியமில்லை.

(தொடரும்)



அதிரசம் கரகரவென்று இருந்தால், இட்லித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வைத்து எடுங்கள். மெத்தென்று சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

- மஞ்சுளா ராமசாமி.

பூப்பெய்தும், பெண்மையுறும் காலகட்டங்களில் மன இயல் ரீதியான மாற்றங்கள் :

பட்டாம்பூச்சியாக கவலையற்று திரிந்து பறந்த ஒரு பெண் சிறுமி, பொறுப்புள்ள பெண்ணாக மாறும் இந்தக் காலகட்டமானது உண்மையில் பல்வேறு விஷயங்களை உட்கொண்டதாகும். இதை எதிர்நோக்கும் ஒவ்வொரு சிறுமியும் மற்ற சிறுமிகளிலிருந்து மாறுபடுதலும், எடுத்துக் கொள்ளும் கால அவகாசமும் முற்றிலும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து அணுகுதல் வேண்டும். முதல் மாதவிடாய் வந்துள்ள ஒரே நிகழ்வால் ஒரு சிறுமி எங்ஙனம் முற்றிலும் மாற இயலும்? 2+2=4 எனப்படும் கணிதமல்லவே இது! இந்தக் காலகட்டம் மிகவும் ஆழமாக அச் சிறுமியின் மனதில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதால், ஹாண்டில் வித் கேர் என்ற வாசகம் கண்ணாடிப் பொருட்களுக்கு மட்டும் அன்று; இவர்களுக்கும் சாலப்பொருந்தும்.



இச் சிறுமிகளிடம் தோன்றும் பொதுவான உளவியல் மாற்றங்கள் என்ன?

1. சிட்டுக் குருவியாய் சிறகடித்த சிறுமி, தன்னைப் பற்றிய, தன் தோற்றத்

சின்னப் பெண்ணான போதிலே...

சிந்தனை அணுக்கள்

குரு அர்ஜுன்தேவ் அவர்களால் 1589ல் கட்டப்பட்ட சீக்கியரின் பொற்கோயிலுக்கு அடிக்கல் நாட்டியவர் ஒரு இஸ்லாமியத் துறவி. சீக்கியர்களின் புனித நூலான 'ஆதிக்ரந்த்ஸாஹிப்'பில் இடம்பெற்றுள்ள ஷேக் இப்ராஹீம் ஃபரீத் (ரலி) அவர்களது கவிதை இது!

ஃபரீத்!
ஒரு தூசியைக் கூட ஏளனமாக எண்ணாதே!
நீ, உயிரோடு நடமாடும் போது,
அது உன் காலடியில் மிதிபடுகிறது;
இறந்த பிறகோ அதன் கீழேதான்
நீ கிடக்கிறாய்!

- சி.எம். அப்துல்காதரின் ஞானச்சுடரிலிருந்து...

தின் ஈர்ப்பைப் பற்றியச் சிந்தனை அதிகம் பெறுகிறாள். அதை இன்னும் மெருகேற்றும் முயற்சியும் கொள்கிறாள்.

2. சில நேரங்களில் தனக்குள்ளே கூட்டுப் புழுவாக சுருங்கிக் கொள்கிறாள். சில வேளைகளில் தன் செயல்பாடுகளில் இரகசியம் காக்க விழைகிறாள்.

3. பல நேரங்களில் தனக்குள்ளே உருவாக்கிய ஒரு கனவுலகில் நடமாடு கிறாள். அறியாதவற்றை அறிந்து கொள்ள விழைகிறாள்.

4. தன்னை ஒரு வளர்ந்த பெண் மணியாகக் கருதி கொண்டு, பெற்றோர் கள், பள்ளி ஆசிரியர்கள் முதலானோர் கட்டளைகளுக்கு, வேண்டுகோளுக்கு பணிய மறுக்கிறாள்; சுதந்திரமாக இருக்க வலியுறுத்துகிறாள். ஆனால் அவள் மனரீதியாக சுதந்திரம் அடைய வருடங் கள் ஆகும் என்பதை உணர்வதில்லை. சில கசப்பான அனுபவங்கள் அந்தப் பாடத்தைப் புகட்டும்.

4. இதுகாறும் தாயினைச் சுற்றி அமைத்திருந்த பாதுகாப்பு வளையத்தினி டையே நீங்கி ஒரு உற்றதோழியை அந்த இடத்தில் வரித்துக் கொள்கிறாள்.

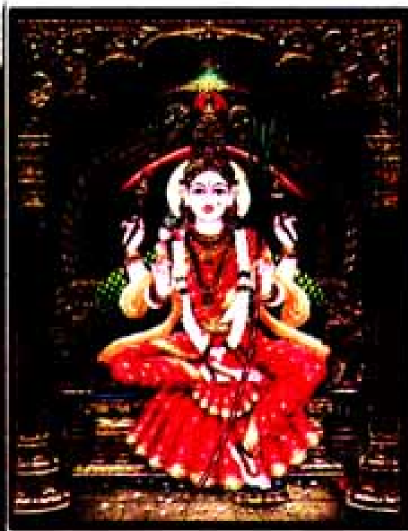
6. பாலியல் உணர்ச்சியின் இயல்பான தூண்டுதல் உணர்வுகள், இவ் வயதில் பெரும்பாலும் முதலில் ஆரம்பிப்பது தன்னை விட வயதில் பெரிய பள்ளி மாணவி அல்லது ஆசிரியை நோக்கியே என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது விரைவில் படிப்படியாக ஆண்பாலோரை நோக்கி மாறுதல் இயற்கையே.

7. சில சிறுமிகள் தன் மார்பக வளர்ச்சியையும், உடலின் அமைப்பு மாற்றங்களையும் தங்களது சிறப்பு அம்சமாக எண்ணி பெருமிதம் கொள்ளுதல் உண்டு; இத்தகைய பெண்கள் மன வளர்ச்சியில் சீக்கிரம் முதிர்ச்சி அடைவர்.

8. சில சிறுமிகளோ அதற்காக ஓர் குற்ற உணர்ச்சித் தவிப்பும், வெட்கமும் அடைதலும், இதனால் கூன் போட்டு முதுகை வளைத்து நடப்பதும் நாம் காண இயலும். இந்தச் சிறுமிகள் பெரும்பாலும் மனரீதியான வளர்ச்சி அடைவதற்கும் தைரியமாக வாழ்வை எதிர்கொள்வதற் கும், வாய்ப்புகள் ஏற்பட அதிக காலம் எடுக்கும். குடும்பத்தினரை அதிகமாக உணர்ச்சிபூர்வமாக சார்ந்திருத்தலும் காணலாம் இத்தகைய சிறுமிகள் உணர்ச்சி அடிப்படையான பாலியல் பலாத்காரத்தை சில சமயம் நேர்கொள்ள நேரிடலாம்.

மன இயல்ரீதியாக இச் சிறுமி களின் பெற்றோர்களின் செயல்பாடு என்னவாக இருத்தல் வேண்டும்?

- இது உண்மையிலே சற்றுக் கடின மான காரியம்தான். ஏனெனில் இது பெற்றோர்களின் குணநலன்களையும், அணுகுமுறை செயல்பாடுகளையும் பொறுத்து வேறுபடும். இன்றைய கால



உம்மாச்சி குங்குமம்

திரு. வெங்கட்ராமன் அவர்களுக்கு எண்பது வயது ஆகிறதாம். நம்ப முடியவில்லை. அவருடைய ஆர்வம் எல்லாம் மஹாஸ்வாமிகள் பள்ளியில் படித்த காலத்தில் அடிக்கடி சென்று கும்பிட்ட இரட்டணை கணபதி ஆலயத்தைச் செம்மைப் படுத்த வேண்டும் என்ற தனது முயற்சி ஈடேற வேண்டும் என்பதுதான். ஒருமுறை பெரியவரை வணங்கச் சென்றிருந்த போது, "நீ நல்ல குங்குமம் தயாரிக்கலாமே. பல பேருக்கு நெத்தி வெந்து போயிடறது" என்று சொன்னதை தெய்வத்தின் ஆணையென்று ஏற்று, இவரே மஞ்சள் வாங்கிப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தி அதற்கு, 'உம்மாச்சி குங்குமம்' என்று லேபிள் ஒட்டி முதலில் ஒரு நூறு கிராம் குங்குமத்தை எடுத்துக் கொண்டு சுவாமிகளைப் பார்க்கச் சென்றாராம். இவரைக் கண்டதுமே ஸ்வாமிகள், "என்ன ,உம்மாச்சி குங்குமம் கொண்டு வந்துட்டியா?" என்று புன்னகையோடு கேட்க அப்படியே நெடுஞ்சாண்கிடையாக சுவாமியின் பாதங்களில் விழுந்து குங்குமத்தை சமர்ப்பித்ததை தன் வாழ்வின் பேறாகக் கருதுகிறார். இரட்டணை கணபதி ஆலயம் திண்டிவனம் அக்ரஹாரம் பிள்ளையார் கோயில் தெருவில் அமைந்துள்ளது. உதவ விரும்புவோருக்கு முகவரி : 31, சுப்ரமணிய முதலி தெரு, சைதை, சென்னை - 600 015.

கட்டத்தில் படித்து, நல்ல நிலையிலுள்ள தாய், தந்தை இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் நிலை இருப்பதாலும் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் உள்ள குடும்பங்களில், பல்வேறு தேவைகளுக்காக மூச்சுத் திணறி தினந்தினம் உடல் சோர்ந்து போகும் வரை உழைக்கும் தாய்களுக்கும் தம் மக்களை கவனம் செலுத்தி கண் காணிப்பது மிகவும் சிரமம்தான். அதையும் மீறி, உழைப்பதும், சேர்ப்பதும் தங்கள் அன்புக் குழந்தைகளுக்காகத்தானே. எனவே முதலுக்கே மோசம் வந்து விட்டால், பொன் பொருள் எதற்காகும் என்ற அடிப்படையில் இதை அணுகுதல் அவசியமாகிறது.

இந்த அணுகுமுறையின் அடிப்படை நோக்கமானது, விளையாட்டுச் சிறுமி, வித்தக பெண்ணென உருமாறி வாழ்வில் துன்பப் புயல் வீசும் காலத்திலும், வீங்கிளவேனில் காலத்திலும், சமச்சீர் நிலையில், வாழ்வை எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்தலே ஆகும்.

இவ்வயதில், அச் சிறுமிகளை குடும்பத்தினர் கேலி செய்தும், கிண்டலாகச் சீண்டுவதையும் தவிர்த்தல் மிக அவசியம். ஏனெனில் மிகவும் சென்சிடிவ்வாக அவர்கள் இருப்பது இந்தக் காலகட்டத்தில்தான். இதனால் அவர்களிடம் ஒரு தாழ்வுமனப்பான்மையும், பத்திரமின்மையும் தோன்றக்கூடும். அவர்களது சுதந்திரத்தை நாடும் உணர்வுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். அதே சமயம் அவர்களது இலட்சுமணக் கோடு எது என்பதையும் மிருதுவாகக் கோடிட்டுக் காட்டுங்கள். சமுதாய இழி பார்வைகளை எதிர்நோக்காமல் வாழ இதமாக வழி சொல்லித் தாருங்கள்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களுக்கு உங்களது அன்பும், நீங்கள் அவர்களிடம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கையும் மிகவும்



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

இந்த பசுமை எப்போதும்
உங்களிடம் தழைத்தோங்கி வளரட்டும்.

வளர்ச்சிக்கும் புதுமைக்கும் பசுமையைத்தான் குறிப்போம். வளமைக்கும் செழுமைக்கும் பசுமைதான் நிறம். இவையனைத்தையும் உங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுதும் அளிக்கும் KVBஐ குறிப்பதும் பசுமைதான்! நவீன வங்கி தொழில்நுட்பங்களின் வசதி மற்றும் பாரம்பரிய, உள்ளன்புடன் கூடிய தனிப்பட்ட சேவை ஆகியவற்றை KVBயிடமிருந்து பெற்று மகிழுங்கள். இந்த பசுமை உங்கள் வாழ்விற்கு மேலும் வளத்தை சேர்க்கட்டும்.



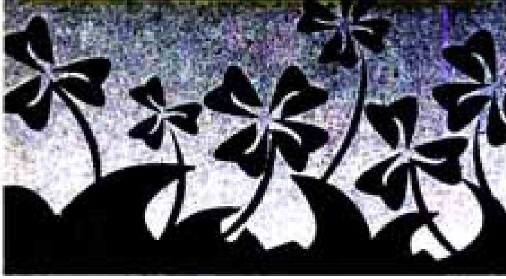
Karur Vysya Bank

Smart way to bank

தி கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிட்.,
பதிவு அலுவலகம் : ஈரோடு சாலை, கரூர் - 639 002.
www.kvb.co.in

மழை வருமா, வராதா என்று ஒரு மரம் குறிசொல்கிறது. அந்த மரத்தின் பெயர் "படவ்க்" என்பது. பர்மா நாட்டின் நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் இந்த மரம் அதிகம் உண்டு. இந்த மரம் மூன்று முறை பூ விட்டு விட்டால் பருவ மழை தொடங்கி விடுமாம். இதன் மலர் பொன் நிறத்தில் காணப்படும்.

- ஆர். மகாதேவன்.



விலைமதிப்பற்றவை. உங்களது இத்தகைய நடவடிக்கைகள் மற்றும் நீங்கள் அவர்களுக்கிடும் ஆணைகளை ஆலோசனைகளாக மாற்றியமைத்தல் இன்றியமையாதது.

சிறுமிகள் கல்வியில், விளையாட்டில், ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளில், அவள் உடல்வலிவுக்கேற்ற அளவு பங்கு கொள்வதை ஊக்கப்படுத்துதல் உங்கள் தலையாய கடமை. இவற்றில் உங்கள் உதவியையோ, பள்ளி விழாக்களில், விளையாட்டுகளில், பெற்றோர் - ஆசிரியர் சந்திப்பில் உங்கள் வருகையையோ அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது மிக இயல்பானது. முடிந்தவரையில் அதைத் தவிர்க்கப் பார்க்காதீர்கள். பெண்கள் தந்தையின் ஊக்கமூட்டும் வார்த்தைகளை வேதவாக்காகப் போற்றுபவர்கள். அவர்களை ஏமாற்றாதீர்கள்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது, நீங்கள் அவளது குழந்தைப் பருவம் முடிவுற்று, பெண்ணானதை ஏற்றுக் கொள்வதாகும். பல பெற்றோர் குழந்தையாகவே நடத்துவதும் புரொடெக்டிவ் ஆக இருப்பதும், மறைமுகமாக அவர்களைக் காயப்படுத்துவது நிஜம். அதை வெளிப்படையாக அவர்களிடம் ஒத்துக் கொள்வதில் தயக்கம் காட்டாதீர்கள். இதுவே உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் இடையே உள்ள பாசத்துடன், புதிய நட்பு முடிச்சை ஏற்படுத்தும். இதைத் தவிர்த்தீர்களென்றால், அந்தப் பெண் இயல்பான மனைவியாகவோ, வருங்காலத் தாயாகவோ அவளின் கடமைகளைச் செய்வதில் குறைபாடு ஏற்படுவது நிச்சயம்.

பாலியல் சம்பந்தமான கேள்விகளோ, பேச்சுகளோ வீட்டில் எழுகையில் அதைத் தவிர்க்கவோ, அவர்களை அதட்டி அடக்கவோ முயலாதீர்கள். இது நமது இந்திய வளர்ப்பு முறையில் வளர்ந்த நமக்கு, கத்தி மீது நடப்பது போன்ற மிகவும் சங்கடமான நிலைதான். ஆயினும் தன் பெண்ணிடம் ஒரு நம்பிக்கைக்குகந்த நபராக உங்களை அவளது சிறு வயதிலே இருந்து நீங்கள் மாறப் பழகி விட்டால், இது மிகவும் சுலபமாக செய்ய இயலும். நடைமுறைக்கு ஒத்துப்போய் நாகரிக உடைகள் அணிந்து பெண்களை கல்லூரிக்கு, பள்ளி விழா அனுப்புதலைத் தவிர்க்க இயலாது போவது போல் இந்த நேர் கொள்ளுதலையும் ஏற்கத்தான் வேண்டும். இல்லையெனில் புரிந்தும் புரியாத விஷயங்கள், அதன் மோசமான பின்விளைவுகள், இந்த அரைகுறையான புரிதல் உள்ள பெண்களை, இயற்கையான உடல் உணர்வு மேலோங்கி, வாழ்க்கையை, மணவளத்தை சின்னாபின்னமாக்கக்கூடும்.

நாம் என்னவாக இருக்கின்றோம் என்பதற்கு நாமே பொறுப்பாகிறோம். நம்மை எப்படி மாற்றிக் கொள்ள விரும்புகின்றோமோ, அதற்கான சக்தி நமக்குள் உண்டு. நாம் இன்றிருக்கும் நிலை நம் கடந்த கால செயல்பாடுகளின் விளைவு எனில் நாம் நாளை அடைய விரும்புவதை எய்துதல் இன்றைய செயல்பாட்டின் திறனால்தான். எனவே எங்ஙனம் செயல்படுதல் என்பதனை நாம் அறிதல் அவசியம்.

- விவேகானந்தர்

- டாக்டர்
கல்யாணி தண்டபாணி

கண்ணியத்தின் முகவரி!

"அஞ்சு வயசுல கோகுலம் பத்திரிகை வாங்கிக் கொடுத்த அப்பா, பத்து வயசுல கல்கியை அறிமுகப்படுத்தினார். ஆனால், நான் வாசிக்க ஆரம்பிச்சது இருபது வயசுல. 'அடடா! பத்து வருஷம் தவற விட்டுட்டோமே'ன்னு ஃபீல் பண்ணியிருக்கேன்.

சினிமா செய்தியில் கூட நேர்மைக்கு இம்பார்ட்டண்ட்ஸ் தர்றது ரொம்ப சூப்பர். கண்ணியத்தோட முகவரின்னா அது கல்கி தான்!"

படம் : ஸ்ரீஹரி



உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்...

விஜயா ராஜன், பெங்களூர்.

மங்கையர் மலர் பத்திரிகை 1981ல் ஆரம்பித்து, இந்த வருடம் வெள்ளி விழா என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். ஆனால் 1976ம் ஆண்டு ஜூன் மாத, மங்கையர் மலரில் நான் எழுதிய 'குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு கலை' என்ற கட்டுரை பிரசுரமாகி சன்மானமாக ரூ. 25 பெற்றேன்! ஏன் மங்கையர் மலரின் வயதைக் குறைத்து விட்டீர்கள்? இளமையாகத் தோற்றமளிக்கவா?!

மங்கையர் மலருக்கு இதுதான் வெள்ளி விழா ஆண்டு என்று குறிப்பிட்டது முற்றிலும் சரியே! க.மு., க.பி என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? மங்கையர் மலரினைக் கல்கி நிறுவனம் பொறுப்பேற்று வெளியிடத் தொடங்கியது முதல்தானே கணக்கிட முடியும்? நீங்கள் கட்டுரை எழுதிப் பரிசு பெற்றது க.மு., காலத்தில். அதாவது, கல்கி நிறுவனம் பொறுப்பேற்பதறகு முன்! அந்தக் காலத்தில் 25 ரூபாய் பரிசு பெற்றதற்கு, வெள்ளி விழா ஆண்டில் (25!) வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். க.பி.யிலும் எழுதலாமே! இளமைதான் அழகு என்பது எங்கள் கருத்தல்ல. முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக எங்கள் வாசகியான நீங்களும் அழகிதான். மனத்தளவில் இளமையானவர் தான்!

வேதா ராஜாராம், சென்னை - 49.

வைத்தீஸ்வரன் கோவிலில் மொட்டை அடிக்க, விசும்பி, விசும்பி அழுது கொண்டிருக்கிறது ஓர் அழகான ஆறு வயதுப் பெண் குழந்தை. மொட்டை அடித்து முடித்தவுடன் அழுது கொண்டே கேட்ட முதல் கேள்வி, "நான் இப்ப அழகா இருக்கேனா?" யோசிக்க வைத்தது கேள்வி. உலக அழகி, நாட்டு அழகி, நகர அழகி என்று போய்க் கொண்டிருக்கும் அழகிப் போட்டிகளின் நடுவில், நிஜமான அழகுணர்ச்சியின் அளவுகோல் நம் இளம்பெண்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறதா?

வைத்தீஸ்வரன் கோவிலில் முடி இறக்கப்பட்ட குழந்தையை, நீங்களே அணைத்துக் கொண்டு, ஆறுதலாக, ''ஆமாம்! என் செல்லமே! நீ



பாலாதிரிபுர சுந்தரியாக, சௌந்தர்ய நாயகியாக இருக்கிறாய்'' என்று சொல்லியிருப்பீர்களோ என்று எதிர்பார்த்தேன். அன்றே சொல்லி வைத்தார்கள் நாலடியாரில் :

முடியழகும், ஆடையின் கரையழகும், மஞ்சள் பூச்சும் அழகல்ல; நல்ல ஒழுக்கத்தைத் தரும் கல்வி அழகே அழகு என்று!

இதைப் புரிய வைப்போமே!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

கோள்கள் மொத்தம் ஒன்பது. ஆனால் கோளாறு பதிகம் என்ற துதியின் தலைப்பு விநோதமாக இருக்கிறது. நீங்கள் சொல்லுங்கள் கோள்கள் மொத்தம் 6 ஆ (அ) நம் 'கோளாறு' நீக்கும் பதிகமா

அது?

'கோளறு' பதிகத்தில் இல்லை, உங்கள் கேள்வியில்தான் அம்மணி! அது 'கோளறு' திருப்பதிகம். முதல் பதிகத்திலேயே, ''ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி பாம்பு இரண்டும் (ராகு,கேது)'' என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதே! நவக்கிரகங்களான ஒன்பது கோள்களாலும் எந்தவிதத் தீங்கும் ''நமைவந்து நலியாவண்ணம்'' அறுத்துக் காப்பதற்காகத் திருஞானசம்பந்த மூர்த்தி சுவாமிகள் அருளிய பதினொரு பதிகங்கள், கோளறு பதிகங்கள்.



அன்பு வட்டம்

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானத்தின் விரிவாக்கத்தால் திருவிழாக்களின் சந்தோஷங்கள், பண்டிகைகளின் பரவசங்கள், உற்றார் உறவினர்களின் பாச மழைகள் என்று எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க முடியாமல் தற்காலக் குழந்தைகள் மனதிலும், உடலிலும் பாரம் சுமக்கும் சுமைதாங்கிகளாக மாறி விடுவார்களோ என்ற அச்சம் எனக்கு அடிக்கடி தோன்றி மனதை வாட்டுகிறது தோழி. தங்களது பதில் நல்ல மருந்தாக அமையும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

பட்டாம்பூச்சிகள் தம் சிறகுகளில் பாறாங்கல்லைச் சுமக்கிறார்கள் புத்தகச் சுமையாக என்ற எண்ணம் புரிகிறது. அன்று அறுபத்து மூவர் விழாக் காண அண்டை ஊர்களிலிருந்து வந்து சென்னையில் உள்ள உறவினர்கள் வீட்டில் தங்கியது உண்டு. ஆனால், 'பாசம்' என்ற உணர்வுகளைக் குளியலறைப் பாசம் என்று வாஷிங் சோடா போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி விட்டோம். நாமெல்லாம் இவற்றை ஆசைதீர அனுபவித்தோம், இன்று அசைபோடவும்



ரேவதி சங்கரன்

மனம் புண்பட்டதோ?

மும்பையிலிருந்து எம். ஆன்டனி என்பவரும், இன்னும் சில மூத்த குடிமக்களும், ஜனவரி 2005 இதழுடன் வழங்கப்பட்ட 'கோடெக்ஸ்' பற்றி தங்களது கருத்துக்களைத் தெரிவித்துள்ளார்கள். அவர்களது மனம் புண்பட்டிருந்தால் அதற்காக வருந்துகிறோம். இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்பு புகழ்பெற்ற ஆங்கில நாளேடு இதே 'கோடெக்ஸை' வழங்கிய போது யாரும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கவில்லை. மாறிவருகின்ற சமுதாயத்தில் லட்சக்கணக்கான வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும், மற்றப் பெண்மணிகளுக்கும் 'சுகாதாரமான பாதுகாப்பு' என்ற விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக 'கோடெக்ஸ்' நிறுவனம் நமது பத்திரிகையைத் தேர்ந்தெடுத்ததிலும், தந்ததிலும் தவறில்லை என்பதை வாசகியர் பலரும் தெரிவித்துள்ளனர். ஒரு நாணயத்திற்கு இருபுறம் உண்டு அல்லவா? (ஆர்.)

செய்கிறோம். ஆனால், இன்றைய குழந்தைகளுக்கு, ''நான், எனது, என்னுடைய'' என்ற குறுகிய வட்டத்தைப் போட்டுக் கொடுத்தது யார்? நாம்தானே?

சீனு. சந்திரா, பாபநாசம்.
முதுமை சுமையா? சுகமா?

பராமரிக்க யாருமில்லாத நிலை வருமானால், பிணி வாட்டினால் முதுமை சுமைதான். எனினும், 'இறைவன் தந்த வாழ்வினை ஏற்று வாழ்வேன்' என்ற நெஞ்சத் துணிவு இருந்தால், யாரோ பராமரிப்பார்கள். சுமையும் சுகமாகும்.

துன்பம் வந்தால் அது, 'எனது ஊழ் வினைப்பயன்'' என்று எண்ணத் தொடங்கி விட்டால் பிறரைக் குறை கூறமாட்டோம். முதுமையும் சுகமே!

ஆர். விமலா, கரூர்.
நான் மங்கையர் மலர் புத்தகம் தொடர்ந்து படித்து வருகிறேன். மிகவும் நன்றாக உள்ளது. அதுவும் டிசம்பர் 2004 இதழுடன் இலவச இணைப்பு எங்களைப் போல வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. அதில் இயற்கை டை தயாரிப்பில் 'கத்தைக் காம்பு' என்ற பொருள் எனக்குத் தெரியவில்லை. அதை எனக்குத் தெளிவுப்படுத்தவும்.

கத்தைக் காம்பு என்பது தாம்பூலத்துடன் சேர்த்து உண்ணும் பொருள். வட இந்தியர்கள் கூடப் 'பான்' வெற்றிலையில் 'கத்தா'வைக் குழைத்துத் தடவுவார்கள். நேராக ஒரு நாட்டு மருந்துக் கடைக்குப் போய், கத்தைக் காம்பு என்று கேட்டால் அவரே எடுத்துத் தருவார். பாக்கு நிறத்தில் இருக்கும். நீரில் குழைக்கலாம். என்னை விட்டால், மறந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் பாட்டி காலத்து விஷயங்களைப் புதுப்பிக்க ஓடி விடுவேன்.

என்.கே. சுசுவரி, பெங்களூர் - 10.
ஒரு வாசகி இரண்டு வேறு, வேறு மாத இதழ்களில் (மங்கைய மலர் அல்ல!) ஒரே கட்டுரையை எழுதியுள்ளார். அதுவும் பிரசுரமாகி இருக்கிறது! ஆனால், இப்படி ஒரே கட்டுரையை எத்தனை முறைகள், எத்தனை பத்திரிகைகளில் நாங்கள் படிப்பது? எங்களுக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை? சொல்லுங்கள் சகோதரி!

பிறரைப் பற்றி நினைவே இல்லாத சமூகத்தில் நாம் முக்குளித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைத்தான் உங்களது அனுபவம் காட்டுகிறது. பத்திரிகை - தர்மம் என்று வாய் கிழியப் பேசுகிறோமே, எழுதுவோரும், முதலில் ஒரு பத்திரிகைக்கு அனுப்பி, அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை

என்ற பிறகே மற்றொரு பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்ற தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பதில்லை. "கல்லை எறிவோம் எத்தனை மாங்காய் விழுந்தாலும் எனக்கு நல்லது தானே" என்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஒரே கேள்வியை எல்லாப் பத்திரிகையிலும் கேட்கும் சமர்த்துக்களை என்ன செய்யலாம்? எனது அனுபவத்தைச் சொன்னேன்! ம்ஹூம்!

எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி - 16.

ஜனவரி புத்தாண்டு இதழுடன் இணைத்திருந்த இலவச இணைப்பைக் கண்டு பெரும்பாலோர் நிச்சயமாக முகம் சுளித்திருப்பார்கள்! என்னதான் மகளிருக்கான மாத இதழாக இருந்தாலும் புத்தாண்டும் அதுவுமாக இப்படி ஓர் இலவச இணைப்பைத் தந்திருக்க வேண்டாம். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் எவ்வளவோ இருக்க, உங்கள் புத்தி இப்படியாப் போக வேண்டும்?

'பட்'டென்று இப்படிச் சொல்வதற்கு முன் உங்களையே சில கேள்விகள் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வீட்டில் பெண் 'பெரியவளானால்' அக்கம் பக்கத்திற்குப் 'புட்டு' செய்து விநியோகித்த வழக்கத்தை மறந்து விட்டீர்களா? இன்றும் 8½, 9 வயதில் புஷ்பவதியாகும் பெண்ணுக்கு போஸ்டர் அடித்து அம்சவாகனத்தில் அம்மன் வேஷம் போட்டு உட்கார வைத்து நலங்கு வைத்து. இத்தனையும் எங்கே? கல்யாண மண்டபம் ஒன்றை வாடகைக்கு எடுத்து, கல்யாணம் போல் செலவழிக்கிற பழக்கம் எங்கே நின்றிருக்கிறது? அப்படிச் செய்தால் மங்கலம். சுகாதாரமான பாதுகாப்புக்காக மங்கலத்துக்கு உதவும் வகையில் ஏதேனும் செய்தால் அது குறை! அப்படித்தானே! 'நாங்க மாறிட்டோம், அப்ப நீங்க?' என்று பின்னா....ல் நிற்கும் உங்களைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படுவதை விட என்ன செய்ய? பெரிய பெரிய விளம்பரப் பலகைகளில், டி.வி.யில் பார்க்கும் போது எங்கே போய் விடுகிறது உங்கள் நியாயம்?

வி. ஜெயஸ்ரீ, கும்பகோணம்.

ஒரு சந்தேகம். 'ஃப்ரீஸர் ஜீபூம்பா'வில் ஃப்ரீஸரில் வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்கள் எத்தனை மாதங்கள் வரை கெடாமலிருக்கும், எத்தனை மாதத்திற்குள் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்பதைக் குறிப்பிட மறந்ததேனம்மா?

ஃப்ரீஸரில் வைக்கும் பொடிகள் ஒரு மாத காலம் வரை சுவை குறையாது. அரைத்து ப்ரீஸரில் வைக்கும் கலவைகளை ஒரு வாரம், பத்து நாட்களுக்குள் பயன்படுத்தி விட வேண்டும்.

கி. ஜெயலெட்சுமி, கும்பகோணம்.

நான் மங்கையர் மலருக்கு 'நட்பு வட்ட'மாக இருந்தபோதும் மூன்று, நான்கு கேள்விகள் கேட்டிருந்தேன். பின்பு ஆசிரியர் மாறி, 'அன்பு வட்ட' மான பிறகும் இரண்டு, மூன்று கேள்விகள் கேட்டிருந்தேன். ஆனால், இந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டும் (நான் நீண்ட நாள் வாசகியாதலால்) மீண்டும் மீண்டும் சில குறிப்பிட்ட நபர்களுக்கே முன்னுரிமை தந்து கேள்விக்குப் பதிலளிக்கிறீர்களே? அவர்களிடமிருந்து வரப் பெற்ற கடிதங்களை மட்டும்தான் படிப்பீர்களோ எனச் சந்தேகமாக உள்ளது. அண்டை அயலிலும் இவ்வாறு தான் சொல்கின்றனர். தயவுசெய்து இக் கேள்விக்குப் பதிலளிக்கவும்.

'நட்பு வட்டம்', 'அன்பு வட்டம்' எல்லாவற்றிலும் கேள்வி வட்டம் போட்டிருக்கும் 'வட்ட'லக்ஷ்மியே! நீவிர் கேட்ட கேள்விகள் எங்கள் பார்வை வட்டத்தில் விழுந்தும் பதில் சொல்வதற்காக எடுத்துக் கொள்ளும் 'உள்ள' வட்டத்தைத் தொடாமல் போயிருக்கலாமல்லவா? அண்டை அயலாரும் உங்கள் வட்டந்தானா? அந்தக் குறுகிய வட்டத்திலிருந்து வெளியே வந்து, மற்றவரது கேள்விக் கணைகள் எப்படிப் பாய்கின்றன என்று பார்த்ததுண்டா? வட்ட மையத்திலா? வட்டத்தின் விட்டத்திலா? என் கேள்விக்கென பதில்? ம்?



இனிய காலைப் பொழுது! அது இருபாலாரும் பயிலும் கல்லூரி. வகுப்புகள் ஆரம்பிக்கச் சற்று நேரமே உள்ளது. அந்தப் பையன் மட்டும் ஒதுங்கி... சற்று நாணி...! விரைந்தான். மீண்டும் மீண்டும் பார்க்கத் தூண்டும் வசீகரத் தோற்றம்! முகத்தில் புன்சிரிப்பு தென்பட்டாலும், மனக்கடலின் வேதனை, குழப்ப அலைகளாக அந்த முகத்தை வருடியதும் தெரிந்தது...

என் சிந்தனைக்குத் தடையாக ஆண் மாணவர்கள் மத்தியில் இருந்து, கேலியான மறைமுக வார்த்தைகள் பலத்த சிரிப்பின் மத்தியில் கேட்டது. பெண்கள் குழுவோ நமுட்டுச் சிரிப்புடன், பார்க்காதவளையும் கூப்பிட்டுப் பார்க்கச் சொன்ன வேடிக்கை. இத்தனையையும் கடந்து சென்ற அந்த மாணவன் மனத்தளவில் புதைந்து, குறுகிச் சென்றது பார்க்கவே பரிதாபமாக இருந்தது. விசாரித்ததில் அவன் படிப்பு, கலை அனைத்திலும் கெட்டிக்காரனாம். நடையுடை பாவனைதான் கொஞ்சம் இப்படி, அப்படி என்று சகமாணவர்கள் கேலியுடன் தலையைச் சொறிந்தார்கள்.

வாடிய 'வாடாமல்லி'



இது ஏதோ கதையின் முன்னோட்டம் அல்ல. நாம் ஒவ்வொருவரும், அக்கம் பக்கத்தில், உறவினர்களில், பள்ளிகளில், அலுவலகங்களில், பொது இடங்களில் சந்திக்கும் ஒரு மனிதப் பிறவி(?)யின் நிகழ்வுதான். இன்னும் சொல்லப் போனால் இத்தகைய பெண் தன்மை கலந்த நிலை கூட அதன் பெற்றோர் எனும் ஆண், பெண் இயற்கை உறவில் மலர்ந்த பூதான். இதன் குற்றம் செடியிலா? பூவிலா? அல்லது படைத்த இறைவனாலா? இதற்கு விடைகாண்பது அரிது. என்றாலும், அறிவியல்பூர்வமாக கண்ணுக்குத் தெரிந்த ஆதாரம் உண்டு. எதனையும் புத்தி கொண்டு ஆராய முற்படும் பகுத்தறிவு நமக்குக் குறைவு என்பதால், அறிவியல்பூர்வமான உண்மை என்றாலும் கூட சிலசமயம் ஏற்க மறுக்கிறது, நம் மனித மனம். நாளைய உலகை மனிதநேயத்துடன் ஆள இருக்கும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விழிப்புணர்வு இது -

அறிவியல் விதிகளின்படி ஹார்மோன்கள் சரியான அளவை விட்டுச் சற்று மாறுபடுவதால், ஆண்களிடம், பெண் தன்மையோ, பெண்களிடம் ஆண் தன்மையோ ஹார்மோன் கூறுகளின் அடிப்படையில் மிகுந்தோ, குறைந்தோ காணப்படும். இது மனித உயிர்களில் மட்டுமல்ல. இறைவன் படைத்த ஈ, எறும்பு முதல் தாவர சங்கமம் வரை அனைத்திலும் உண்டு. ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் : அவை கேலி பேசி உணர்வையும், உரிமையையும் அழிப்பதில்லை!

மனிதர்களுக்குச் சுரக்கும் இரு வகை ஹார்மோன்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாகவும், டெஸ்ட்ரோஜன் குறைவாகவும் சுரந்தால் பெண் எனவும், டெஸ்டிரோஜன் அதிகமாகவும், ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவாகவும் சுரந்தால் ஆண் என்பதும் இயற்கை விதி. இதில் ஆண் குழந்தை

யாகப் பிறந்து வளரும் பருவத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாகச் சுரப்பதால் பெண் தன்மை மிகுந்து காணப்படும். பரவலாகக் காணப்படும் இந் நிலைக ளில், ஆண்களிடம் இருந்து பெண் குணாதிசயத்துடன் காணப்படுபவர்கள் தான் அதிகம். இதில் இருநூறு வகை உள்ளனவாம். மிகுந்த சதவிகிதத்தி னர் அரவாணிகளாகவும், (பால் திரிபு நிலையர்) பெண் தன்மை கொண்ட ஆண்களாகவும், ஹோமோசெக்சுவல் களாகவும், கிராஸ் டிரெசர்ஸ்களாகவும் நம்மிடையே வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

மிக அதிகமான பாதிப்பு இருப்பவர் களான அரவாணிகள் போன்றோருக்கு ஐந்து ஆறு வயதின் தொடக்கத்திலேயே உணர முடியும். வெகு சிலருக்கு ஏழு முதல் பன்னிரண்டு வயதுக்குள் தன் தன்மை மாற்றத்தை உணர முடியும். இது உயிரிலும், உணர்விலும் கலந்த ஒரு தன்மை. இதனைச் சிலர் குழந்தைப் பருவத்தில், பெண்களுடன் அதிகம் இருப்பதால், பெண்களுக்கான வேலை களையோ, கலைகளையோ செய்ய முற்படுவதன் விளைவு என்று கருதுகின்ற னர். என் அனுபவத்தில் இது உயிரின் விளைவுதான். இது மிகுதி ஆகி வாழ்க் கைப் பாதை சீரழியத் தொடங்கச் செய்வ தன் பெரும் பங்கு அக் குழந்தை சார்ந் திருக்கும் சமூகத்தைச் சார்ந்ததே.

அன்றைய நாட்களில், இன்று "குழந்தைகள் உரிமை" என்று கோரும் விழிப்புணர்வு இருக்கவில்லை. இன்று அறிவியல் புரட்சியின் அத்துணை ஊடகங்களும் நம் படுக்கை அறைவரை வந்து விட்டன. அவ்விழிப்புணர்வு மனிதநேயத்தைக் கொண்டு இவர்களும் நம்மில் ஒருவர் என உணர வேண்டும். முதல் அரவணைப்பு அக் குடும்பத்தில் இருந்துதான் கிடைக்க வேண்டும். வேதனையான விஷயம் என்னவெனில்? அக் குடும்பத்தினர்தான் முதலில் அதன் குழந்தைப் பருவத்தைப் பாழ்படுத்தக் காரணமாகின்றனர். பாதிப்பு சிறிதள வாகத் தென்படும் பட்சத்தில் தகுந்த உடல் மற்றும் மனநல மருத்துவரை நாட லாம். அதிகமாகத் தென்பட்டால் 'அன்பு இங்கேயே உனக்குக் கிடைக்கும்' என்று ஒரு துறவி போல தூய சிந்தனை களில் வழிநடத்தி மொத்தக் குடும்பத் திற்கும் ஒரு தெய்வாம்சமாகக் கருதலாம்.

சமூகம் செய்ய வேண்டியது - நீங்கள் எந்தப் பருவத்தில் இப்படி ஒருவரைச் சந்திக்க முற்பட்டாலும் அவர்களுடன் புனிதமான தோழமை உறவைக் காட்டுங் கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் திறனிருந் தால் அதனை வெளிக்கொணர உதவுங் கள். உங்கள் சக நண்பர்களிடம் அவர்கள் நிலையைப் புரியும்படி எடுத்துக் கூறுங் கள். குறைந்தபட்சம் அவர்களைக் கேலி செய்யாமலாவது ஒதுங்கிப் போய் விடுங் கள்.

இப்பொழுது, நீங்களே உங்கள் உள் மனத்தைக் கேட்டுப் பாருங்கள் தெரியும். நம்மிடம் எத்துணை சதவிகிதம் பெண்மை அல்லது ஆண்மை உண்டு என்று. இது இருபாலாருக்கும் பொருந்தும். "எந்தவித சிறு விக்னம் கூட இன்றி முழு உயிரை இன்னும் இறைவன் படைக்கவில்லையாம்" - இது வேதவாக்கு.

"மனித உணர்வுகளுடன்
வாழும் எவரும்
சக மனிதனை
மதிக்கத் தவறுவதில்லை."

- நர்த்தகி நடராஜ்

(இவர்களுக்குப் பெண்ணைத் திரு மணம் செய்து வைத்தால் ஆண்மை மேலிடும் என்ற தவறான நிகழ்வுகளும் தெரியாமலே நிறைய நடக்கின்றன. இத னால் மற்றொரு பெண்ணின் வாழ்வு வெளியில் சொல்ல முடியாமல் மன உளைச்சலில் போய் முடிகின்றது. அல்லது வாழ்வே திசை மாறி விடுகிறது.)



மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

✉ கடந்த சில மாதங்களாக மங்கையர் மலர் இதழ்களில் வெளியாகி வரும் கவிதைகள் புதுப்பொலிவையும், வளமையையும் வாரி வழங்குகிறது!
நெய்வேலி, சு. ஸ்ரீகாந்த்.

✉ புத்தாண்டு மங்கையர் மலர் நெய்யும், முந்திரியும் அதிகம் கலந்த சர்க்கரைப் பொங்கலாக இனித்தது என்றால் இணைப்பு, கற்கண்டு சாதமாக சுவைத்தது. அதிலும் கோலங்களின் ஊர்வலம் திருவிழாக் கால மிட்டாய்க் கடை போல கண்ணைக் கவர்ந்து, மனதையும் மகிழ வைத்தது.
திருநெல்வேலி,
பாப்பா நாராயணன்.

✉ 'கோபாலாச்சாரி' என்ற ஒரு பக்க (புதுக்) கவிதை நகைச் சுவையாக படிக்க சுவாரஸ்யமாக இருந்தது என்று சொன்னால் அதில் வியப்படைய ஏதுமில்லை. காரணம் அதை எழுதிய ஜி.எஸ். பாலகிருஷ்ணன் மிகுந்த நகைச் சுவை உணர்வு மிக்கவர். (நான் படிக்கிற போது, இங்கிலீஷ் டிபார்ட்மெண்டில் தலைமை புரொஃபஸராக இருந்து, பாடம் நடத்தும் போதே, இயல்பான நகைச்சுவையுடன் பேசுபவராயிற்றே அவர்!)
சென்னை - 30, கே. தெய்வ சிகாமணி.

சர்க்கரைப் பொங்கலே கற்கண்டு சாதமே!



✉ சர்க்கரை வள்ளியின் ரெசிபிக்கள் ருசிக்க வைத்தன என்றால், கிழங்கை எலியாக்கிய உங்கள் குறும்பு ரசிக்க வைத்தது!
பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ பரு(வம்) வந்ததும் பத்துவிதமான 'பத்து' போட்டால் 'பட்'டென்று பறந்து விடும் என்ற சொன்ன பாலம்மா, செல்லம்மாவுக்கு என் குடும்பம் முழுவதும் 'ஓ'போட்டோம்.
தண்டையார்ப்பேட்டை,
எஸ். தேவகாந்த்.

✉ உங்கள் வழிகாட்டுதலில் 'மங்கையர் மலர்' பல புதுமைகளை எட்டியுள்ளது. மங்கையர்களின் 'அன்பு வட்டம்' பெருகி வருகின்றது!
மதுரை,
ஜி. பாலசுப்பிரமணியன்.

✉ தாங்கள் எழுதியுள்ள 'பிரார்த்தனை' குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்களும் மற்ற சுலோகங்களைச் சொல்ல முடியாவிட்டால் கூட, இதைச் சொன்னாலே போதும். அவ்வளவு அருமையாக இருந்தன வரிகள் எல்லாம். மனம் நிறைந்த பாராட்டுகள்.
மதுரை, ஆர். எஸ். லக்ஷ்மி.

✉ நான் கடந்த இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இதழைப் படித்து வருகின்றேன். அந்த இதழுக்கு வயது 25 என்றால் ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கிறது! என்றும் அதே இளமையுடன், வீறு கொண்டு, காலத்திற்கு ஏற்றவாறு புதுப் பொலிவுடன் (காலத்திற்கேற்ற செய்திகளைத் தந்து) எங்களிடையே வலம் வருகிறாள். இதே போல், இதே எழுச்சியுடன் எங்கள் பேரப் பிள்ளைகள், கொள்ளுப் பேரப் பிள்ளைகள்... என அவர்கள்



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

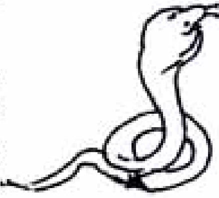
காலத்திலும் வலம் வர எல்லாம் வல்ல மீனாட்சி அம்மனை மனதார வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

✉ 'பொங்கலோ பொங்கல்' இலவச இணைப்பு காலத்திற்கேற்ற கருத்தான இணைப்பு என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆம்! மார்கழி, தை மாதம் வந்தவுடன் கோலப் புத்தகத்தைத் தேடுகின்ற நேரத்தில் தங்கள் இலவச இணைப்பு தக்க சமயத்தில் வந்து உறுதுணையாக இருந்தது. ஆசிரியர் அன்பு வட்டத்தில் கூறும் கருத்துக்கள் அழுத்தமாகவும், அதே சமயத்தில் மனத்தில் ஆழமாகப் பதியும் வண்ணம் இருந்தன. பாராட்டுக்கள்!

புதுவை - 3, கே. அனுசியா.

✉ செல்வி முருகப்பனின் 'சமையலறையில் கலாட்டா' படிக்கச் சுவையாக இருந்தது. சமையலறை என்றால் சாப்பாடு மட்டும்தான் இருக்கும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். வேடிக்கை, விளையாட்டு, விநோதம் இம் மூன்றிலும் மூழ்கடிக்கும் கலைக்கூடமாம் அது என்று





சொல்கிறார். 'வாயைக் கட்டினால் வயிற்றைக் கட்டியிருப்பேன். வயிறு குடம் போல ஆகியிருக்காது.' சமையலறையில் ஏகப்பட்ட அறிவுரைகளும் இருக்கும் போலிருக்கிறதே!

காரைக்குடி, திலகம் இராமச்சந்திரன்.

✉ விளக்கில் விழும் விட்டில் பூச்சிகளில் வரும் 'நந்தி கன்ஸ்ட்ரக்ஷன்' எனது கற்பனைப் பெயர், எந்த நிறுவனத்தையும் குறிப்பிட்டது இல்லை, என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நந்தி என்று யார் பெயர் வைக்கப் போகிறார். (நந்தி என்பது ஒரு தடை என எண்ணுவார்கள்) அதனால் ஒருவரையும் குறிப்பிட்டு எழுதுவதாக இருக்காது என நினைத்து எழுதிய கற்பனைப் பெயர்.

சென்னை -47, பிச்சை சுவாமிநாதன்.

✉ பால சாண்டில்யனின் "பெண்ணே" நல்ல அட்வைஸ். (இதுலயா அவர் டாக்டர் பட்டம் பெற்றார்?) எது எப்படியோ - நல்ல மருந்து பிரஸ்கிரைப் பண்ணி இருக்கார்.

செங்கல்பட்டு, ஸ்ரீகாந்த்.

ஸூ மந்திரகாளி!

எங்களது இயந்திரம் ஆர்வ மிகுதியினால் இந்த இதழில் பக். எண். 148-ல் 'விளக்கேற்றும் போது சொல்ல...' ஸ்லோகத்தில் 'ஸூ'வாக மாற்றி விட்டது. சரியான உச்சரிப்பு : ஸுவர்ண... ஸுதான்ய என்பதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஆர்.)

பக்கம் 95-ல் 'ஏ அன்பு வட்டமே!' கவிதை எழுதியவர் : பி. ஜானகி.



'பாங்க்' விஷயம், 'பர்ஸனல்' விஷயம் எதையுமே மெள்ளப் பேசத் தெரியாதவர் - சவுண்ட் தர்றவல்லி

எவ்வளவு 'மணி' இருப்பு என்று பாஸ் புக்கையே பார்ப்பவர் - (இ)ருக்குமணி.

கியூவில் மற்றவர்க்கு இடைஞ்சலாக நின்று கொண்டே இருப்பவர் - அமராவதி



எல்லா வேலைகளையும் முடித்து விட்டு 'கவுண்டர்' மூடும் வேளையில் பணம் எடுக்க வேண்டும் என்பவர். - மங்களம்.

படம், கருத்து : ஸ்ரீகாந்த்



சென்னை தமிளில் பிச்சு உதறி மிரட்டிப் பேசுபவர் - வனமாலை (காட்டுத்தனமாகக் கத்துவதால்!)

டெல்லர் கவுண்டர் முன்...

(கணினி அறிமுகமாவதற்கு முன்)



மற்றவர்களுடைய அவசரம் தெரியாமல் ஆமை வேகத்தில் செயல்படுபவர்
- 'ஸ்லோ'ச்சனா



பொறுமையில்லாமல் முண்டியத்துக் கொண்டு தமது காரியத்தைச் சாதிக்க விரும்புபவர்
- 'புஷ்'பா





ரூபாய் நோட்டில் குறைகளையே சொல்லித் திருப்பித் தருபவர்
- திருப்புர(ற)சுந்தரி



உடல் வளர்ச்சி... ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சி!

* சரண்யா

"**கை**வீசம்மா கைவீசு"

அந்த மூதாட்டி தனது கொள்ளுப் பேரக் குழந்தையின் பிஞ்சுக் கைகளை, தன் தோல் சுருங்கிய கையால் அசைத்து நடுங்கும் குரலில் பாடுகிறார்...

பாட்டியின் மகள் கிண்டல் செய்கிறார்... "என் பேத்தி யுஎஸ். போறாம்மா... 'கை வீசம்மா'லாம் எதுக்கு...?"

இது சாதாரணமாகக் குடும்பங்களில் காணும் காட்சி தான்... ஆனால் "ரித்மிக் எக்ஸர்சைஸ்' (இசையுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி) வகையிலான இந்த உடற்பயிற்சி வளரும் குழந்தைகளுக்கு எத்தனை அவசியம் என்று நம் முன்னோர் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்...!



நவீன உலகில் கல்விக்கு நூற்றுக்கணக்கான வாய்ப்புகள் திறந்து விடப்பட்டுள்ளன.

ஒரு சிறந்த பொறியியல் வல்லுநராகவோ, மருத்துவராகவோ, நிர்வாகத் துறை நிபுணராகவோ குழந்தை பிரகாசிக்க வேண்டுமானால் ஐந்து வயதில் அடித்தளம் இட வேண்டியிருக்கிறதே!

உண்மைதான்!

பார்த்துப் பார்த்துப் பள்ளியைத் தேர்வு செய்யும் பெற்றோர்...

எவ்வளவு தொகையானாலும் கட்டி 'பெரிய' பள்ளிகளில் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கும் பெற்றோர்...

"கற்றுக் கொள்ளும் வயதில் கற்றுக் கொடுக்கிறானே'' விளம்பரத்துப் பிள்ளை போல் தன் பிள்ளைகளை உருவாக்க முயற்சிக்கும் பெற்றோர்...

எதிலும் தவறில்லை...! அறிவு வளர்ச்சி அபாரம்தான்!

"எமனா இருக்கு (அறிவில்!) இந்தக் காலத்துப் பசங்க..." என்ற பெருமையிலும் குறையில்லை...

ஆனால் அதே நேரம் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்கிறார்கள்...?

நல்ல சாப்பாடு...? பிட்ஸா, கேக்.. பாவ்பாஜி வகையறாக்கள்...?

விளம்பர ஊட்டச்சத்து பானங்கள்...: போதுமா?

உடல் வளர்ச்சி வேறு... ஆரோக்கியமான உடல் வளச்சி வேறு அல்லவா?

பின்னதற்கான முக்கிய பங்கு, சாப்பாட்டில் மட்டும் அல்ல... உடற்பயிற்சியிலும் இருக்கிறது என்பதை எத்தனை பெற்றோர் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்? விடுமுறை நாட்களில் வீட்டில் "பிடுங்காமல்" இருந்து, எங்கியோ போய் கிரிக்கெட் விளையாடி விட்டு வியர்க்க விறுவிறுக்க வந்து ஐஸ் வாட்டர் குடிப்பதுடன் உடற்பயிற்சி நிறையக் குழந்தைகளுக்கு நிறைவு பெற்று விடுகிறதே!

முறையான, ரெகுலரான உடற்பயிற்சி இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு எப்படி கிட்டுகிறது? விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தவரை பள்ளிகளின் பங்கு என்ன?

நுங்கம்பாக்கம் ஆண்கள் அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில், 'பசங்களை டிரில்' வாங்கும் பி.டி. மாஸ்டர் திரு. பி.பி. நடராஜன் அவர்கள் ரொம்ப நம்பிக்கையாகவே சொல்கிறார்...

"சமீபத்தில் நம் தமிழக அரசு, விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாடத்திற்கான சிலபஸை அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது.



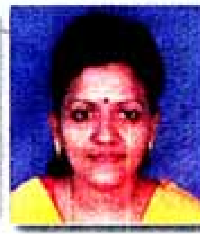
• மீனாட்சி



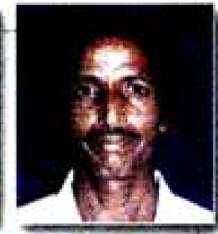
• திவ்யா



• லீலா



• நளினி



• பி.பி. நடராஜன்

அதில் முக்கியமானதுதான் இசையுடன் கூடிய அசைவுகள்... பாடிக் கொண்டே செய்யும் உடற்பயிற்சி! நுரையீரலுக்கும் பயிற்சி... உடலுக்கும் பயிற்சி... (இதாங்க கைவீசம்மா பாணி!) எங்கள் பள்ளியில் கோகோ, கபடி, வாலிபால், கூடைப்பந்து, கால்பந்து, பால்பாட்மின்டன், ஷட்டில் காக் இப்படி எல்லா விளையாட்டுக் களுக்கும் பயிற்சி, ஊக்கம் தருகிறோம்...''

"நீங்கள் தருகிறீர்கள்... சரி... ஆனால் பிள்ளைகளின் ரெஸ்பான்ஸ் எப்படி...? பெற்றோர் அனுமதிக்கிறார்களா...?''

''ஆண்கள் பள்ளி என்பதால் நல்ல ரெஸ்பான்ஸ் உள்ளது. ஏழு வயதி லிருந்தே விளையாட்டுக்களில் நல்ல ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்... படிப்புக்கு எந்தவிதத்திலும் பாதகம் ஏற்படாதபடி விளையாட்டுக்களில் பயிற்சி போட்டி களில் பங்கு எல்லாம் செய்கிறோம்...''

அது மட்டுமல்ல. விளையாட்டுக் களில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த புது மாதிரி கேம்ஸ் உருவாக்கியிருக்கிறோம்...

''அது என்ன புது மாதிரி கேம்ஸ்...?''

"ஐ.எம்.ஆர். ரிலே'' என்று பெயர். ஒரு பந்தை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக எடுத்துச் செல்லும் ரிலே ரேஸ். ஒருவர் நொண்டிக் கொண்டு... ஒருவர் தலையில் வைத்துக் கொண்டு...''

''உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கிய மான யோகாவும் கற்றுத் தருகிறோம்.

ஒரு குழந்தை இன்னொரு குழந் தைக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்... அது இன்னொரு குழந்தைக்கு... இப்படித் தொடர்ச்சியாக யோகா ஒரே பாணியில் கற்றுக் கொள்ளும் போது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது...''

யோகா, உடற்பயிற்சி இரண்டும் சேர்ந்து செய்யும் புதிய முறைக்கு கன்யா குமரியில் ஆராய்ச்சி நடந்து வருவதாகக் குறிப்பிடுகிறார் திரு. பி.பி. நடராஜன் அவர்கள்.

இவரின் நம்பிக்கைக்கு மாற்றாக ஆதங்கத்துடன் ஒலிக்கிறது செல்வி. ஆர். திவ்யாவின் குரல்...

உடற்பயிற்சி ஆசிரியையாக மயிலாப்

பூர் 'சர் சிவஸ்வாமி கலாலயா'வில் பணிபுரியும் இவர், விளையாட்டு என்னும் உடற்பயிற்சியில் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்க பெற்றோர் அவ்வளவாக முன்வருவதில்லை என்கிறார்.

''எங்கள் பள்ளியில், வாலிபால், கூடைப்பந்து, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று பல விளையாட்டுக்களில் பயிற்சி தருகிறோம்... கட்டணம் எதுவும் இல்லை. அதுவும் பள்ளி நேரம் முடிந்த பிறகு... வாரத்துக்கு மூன்றே நாட்கள்... ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணி நேரம்... மொத்தமாக ஆறு மணி நேரம்தான்... இந்த விளை யாட்டுக்களில் சேர குழந்தைகள் விரும்பு கிறார்கள். ஆனால் நிறைய பெற்றோர் விடுவதில்லை....''

செல்வி திவ்யாவின் கூற்றை அப்படியே ஒப்புக் கொள்கிறார் செல்வி. ஆர். லீலா...

இவரும் சர். சிவசாமி கலாலயாவில் உடற்பயிற்சி ஆசிரியைதான்...

''ஏன்... படித்த பெற்றோர்தானே எல்லோரும்... உடற்பயிற்சியின் அவ சியத்தை உணர்ந்தவர்கள்தானே?''

''அநேகம் பேர் படித்தவர்கள்தான். அவர்கள் தயங்கும் முக்கியக் காரணம் நேரமின்மை... டியூஷன், பாட்டு போன்ற வகுப்புகள்... மற்றும் விளையாட்டு நேரம் முடிந்த பிறகு குழந்தை வீடு திரும்ப வாகன வசதிக்கான நேரம் சரியாக அமையவில்லை... இப்படி ஏதேதோ காரணங்கள்...''

செல்வி திவ்யா, செல்வி லீலா இரு வருக்குமே அநேக பெண் குழந்தைகளை விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் பெற்றோர் ஊக்கப்படுத்துவதில்லை என்று ரொம்பக் குறை...

''ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் எத்தனை சிறப் பானது? ஐந்து வயதிலிருந்தே கற்றுத் தரு கிறோம். அதுவும் வயதுக்கேற்ற எளிய பயிற்சிகளை... சொல்லித் தருகிறோம்... பெற்றோர் எங்கே அனுப்புகிறார்கள்...''

மீனாட்சி என்னும் இவர்கள் பள்ளி யின் மூன்றாம் வகுப்பு மாணவி. சிறப்பான முறையில் பயிற்சிகள் எடுத்து வருவதாகக் குறிப்பிட்டார்கள்... நீச்சல் போட்டியில் மாநில அளவில் பரிசு பெற்ற மாணவி இவர்!

பெற்றோரின் ஊக்கத்தாலேயே சிறந்த விளையாட்டு வீராங்கனையாக தேசிய அளவில் புகழ்பெற்றிருப்பவர் செல்வி எஸ். சரண்யா. சென்னை சாந்தோமில் புனித ரஃபேல் பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியின் மாணவி இவர்.

நீளம் தாண்டுதலில் மாநில அளவில் தங்கப் பதக்கம் (2001ல்) ஹெப்தலான், உயரம் தாண்டுதல் இவற்றில் சாம்பியன் பட்டம் (2004ல்), 2002ல் நூறு மீட்டர், இருநூறு மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயங்களில் தங்கப் பதக்கம், உயரம் தாண்டுதல், நீளம் தாண்டுதலில் தங்கப் பதக்கம், தேசிய, மாநில அளவிலான போட்டிகளில் வருடா வருடம் மிகச் சிறந்த அத்லெட் என்று பதினேழு வயதுக்குள் ஏகப்பட்ட பரிசுகளை வாங்கிக் குவித்திருக்கும் செல்வி சரண்யாவிற்கு பிறவியிலிருந்தே செவிகேளா குறைபாடு இருக்கிறது.

ஆனால் சிறந்த பேச்சுப் பயிற்சி, ஹியரிங் எய்ட் மூலம் கொஞ்சம் கூட இந்தக் குறையே தெரியாமல் (சொன்னால்தான் தெரியும்...!) இன்று ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெறும் காது கேளாதோருக்கான ஒலிம்பிக்ஸில் பங்குபெறுகிறார்!

பெற்றோரின் சார்பாக திருமதி. நளினி சந்திரமௌலி என்ன சொல் கிறார்...?

''விளையாட்டுத் துறைக்கான கோட் டாவில் வேலை வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்க வேண்டும். தற்சமயம் அரசு நிறைய வாய்ப்புக்களை அளித்து வரு கிறது... இருந்தாலும் பெற்றோரிடையே அது இன்னும் சரியான முறையில் சென்றடைய வேண்டும்... விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை அதிகரிக்க வேண்டும்... பள்ளிகளும் விளையாட்டுக்களை அதிகரிக்கும்படி யான வசதிகளைச் செய்து தர வேண் டும்... விழிப்புணர்வு முகாம்கள், வொர்க் ஷாப் (பயிற்சி முகாம்) இப்படி எல்லாம் ஏற்படுத்த வேண்டும்...''

சுறுசுறுப்பான ஆரோக்கியமான ஓர் இளைய தலைமுறையை உருவாக்க பெற்றோர், பள்ளிகள், அரசு என்று எல்லாத் தரப்பினரும் உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுத் துறையில் இன்னும் கவனம் செலுத்தலாமே!

- பத்மினி பட்டாபிராமன்



குமரன் டிராவல்ஸ் 33வது ஆண்டு. பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க சலுகைக் கட்டண தேதி நீடிக்கப்பட்டுள்ளது

காபி, டிபன் சைவ உணவுடன் ரயில் சுற்றுலாக்கள்

காசி - கல்கத்தா - அமிர்தசரஸ் -ஜெய்ப்பூர்

★ பூரி – கோனார்க் – புவனேஸ்வர் –கல்கத்தா – கயா – காசி – வியாசகாசி – திரிவேணி 02-03-05 மற்றும் 25-03-05 மற்றும் 21-04-05 மற்றும் 03-05-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 3,990. (முன் பணம் ரூ.3,490). இத்துடன் ஹரித்துவார் –ரிஷிகேசம் –அமிர்தசரஸ் – வாகா – டெல்லி – ஆக்ரா – மதுரா – ஜெய்ப்பூர் – ஜோத்பூர் பார்த்துவர (மொத்தம் 20 நாட்கள்) ரூ. 7,500 (முன் பணம் ரூ. 5,500)

காசி - டார்ஜிலிங் - நேப்பாள் (முக்திநாத்)

★ பூரி – கோனார்க் – புவனேஸ்வர் கல்கத்தா – டார்ஜிலிங் – காசி – திரிவேணி – அயோத்தியா – (நேப்பாள்)– காத்மாண்டு 21-04-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 20 நாட்கள் ரூ. 7,500. (முன் பணம் ரூ.5,500). இத்துடன் பொக்காரோ வழியாக முக்தி நாத் ஹெலிகாப்டரில் (HELICOPTER) சென்றுவர ரூ. 15,000 தனி).

சிம்லா - குளு - மணாலி (காசி - வைஷ்ணவி)

★ டெல்லி – ஆக்ரா – சிம்லா – குளு – மணாலி – வசிஷ்டாபாத் – ரோத்தங்பாஸ் – சண்டிகார் – ஜெய்ப்பூர் – அமிர்தசரஸ் – வாகா – (நவ சக்திகள்) வைஷ்ணவி – மகாலட்சுமி – மகா காளீஸ்வரி– ஜிஜி மாதா சாமுண்டா தேவி – காங்ரா தேவி – ஜ்வாலமுகி – சிந்தூரணி – மான்சாதேவி 21-04-05 மற்றும் 10–5–05 முதல் (மொத்தம் 22 நாட்கள்) ரூ. 9,500 (முன் பணம் ரூ. 7,500) இத்துடன் காசி – திரிவேணி பார்த்துவர (மொத்தம் 25 நாட்கள்) ரூ. 9,900 (முன் பணம் ரூ. 7990).

மும்பை - நவஜோதிர்லிங்கம் - பஞ்ச துவாரகா

★ 16-03-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 7,500. (முன் பணம் ரூ. 5,500).

மும்பை - கோவா - அஜந்தா - எல்லோரா

★ ஹைதராபாத் – மும்பை – திரியம்பகம் – ஷீரடி – அஜந்தா – எல்லோரா – தபோவனம் – முக்திதாம் – கோவா 21-04-05 மற்றும் 19-05-05 முதல் 14 நாட்கள் ரூ.5,500. (முன் பணம் ரூ.4,500).

சலுகைக்கட்டணம் ★ எங்கள் நிறுவனத்தின் 33ம் ஆண்டை முன்னிட்டு, மேற்கண்ட சுற்றுலாக்களுக்குரிய முன் பணத்தை 20-02-05 க்குள் செலுத்தும் அன்பர்கள், குறிப்பிட்ட சுற்றுலாவிற்குரிய மீதிப்பணத்தை செலுத்த வேண்டியதில்லை.

★ **ANDHRA** கருட்டப்பள்ளி – ஸ்ரீ காளஹஸ்தி – திருப்பதி – தண்டகாருண்யம் – அஹோபிலம் – மகாநந்தி – ஸ்ரீ சைலம் – நடுகைலாயமலை – ஹைதராபாத் – மந்த்ராலயம் – புட்டபர்த்தி 01-03-05 மற்றும் 17-07-05 மற்றும் 05-09-05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 2,500 (சென்னை TO சென்னை)

★ **KARNATAKA** தென்பண்டரிபுரம் – மைசூர் – தலைக்காவேரி – சுப்ரமண்யா – தர்மஸ்தலம் – கட்டீல் – உடுப்பி – ஸ்ரீமூகாம்பிகை – முர்டேஸ்வரம் –சிருங்கேரி – பேளூர் – ஹலபேடு – சரவணபெலகுளா 29-01-05 மற்றும் 21-04-05 மற்றும் 04-08-05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 2,500. (மதுரை TO மதுரை). (சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரூ.2900)

★ **KERALA** தென்பண்டரிபுரம் – மலை நாட்டு திருப்பதிகள் (13) – நவதிருப்பதிகள் (9), குருவாயூர் – காலடி – சோட்டாணிக்கரை – வைக்கம் – குமரகம் – திருவனந்தபுரம் 11-02-05 மற்றும் 04-08-05 மற்றும் 14-10-05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 2,500. (மதுரை TO மதுரை). (சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரூ.2900)

குமரகம் - குருவாயூர் -கூடாரப்பாறை (விமானம்)

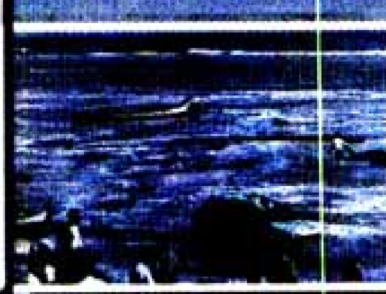
★ ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர் – கூடாரப்பாறை – ஆரன்முளா – திருவில்லா – சக்குளத்துகாவு – குமரகம் – உதயனாபுரம் – கொச்சி – சோட்டாணிகரை – குருவாயூர் – அதிரம்பள்ளி அருவி – காலடி 20-02-05 மற்றும் 25-03-05 மற்றும் 22-04-05 மற்றும் 03-05-05 முதல் 5 நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் & கொச்சி To கோவை விமானம் ரூ.2390. (மதுரை To மதுரை) **(3-IN-1 சுற்றுலா)** சென்னை to மதுரை ரயில் – கொச்சி To சென்னை விமானம் 6 நாட்கள் ரூ. 3290.

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை –625 001. Phone : 2621519 Cell : 98423 - 52105
கிளைகள் : P.V.T. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, சென்னை – 17. Phone : 55191480 Cell : 98430-92105
62, 4வது கிராஸ், பொன்நகர், திருச்சி-1. Phone : 2483649 Cell : 9345120497 & 5505109







• மிக சிறிய 'சிசு'   • புதிய கண்டுபிடிப்பு   • சுனாமி அழிவு

நியூஸ் சாலட்



◆ அமெரிக்காவில் இந்திய தம்பதிகளுக்கு உலகின் மிக சிறிய சிசு 244 கிராமே எடையுடன் பிறந்திருக்கிறது. 'ருமைஸா' என்று பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ள இக்குழந்தை ஒரு சோடாபுட்டியின் எடையை விட சிறியதாம். இதற்கு முன் உலக ரிக்கார்டுபடி 37 கிராம் கூடுதல் எடையுடன் பிறந்திருப்பதாகத் தகவல் இருக்கிறது. இரட்டைக் குழந்தையில் இன்னொரு குழந்தை 'ஹீபா'. 'ஹீவா' 563 கிராம் எடையுடன் பிறந்திருக்கிறதாம். இரண்டு குழந்தைகளும் நல்ல வளர்ச்சியுடன் இரண்டு மாதங்கள் மருத்துவமனையில் வளர்ந்து வருகிறதாம்.

◆ இவ் வருட சங்கீத சீசனில் தன்னுடைய புதிய கண்டுபிடிப்பான கஞ்சிராவுடன் கச்சேரிகளில் கலக்கிக் கொண்டிருக்கிறார் அமெரிக்காவாழ் இந்தியரான கணேஷ்குமார். சாதாரணமாய் பலா மரத்தில் உடும்புத் தோலால் செய்யப்படுவது கஞ்சிரா. உடும்புத் தோல் கிடைப்பது மிகவும் அரிதாக இருப்பதால் கஞ்சிரா உற்பத்தி குறைந்து வருகிறது. புதுமுயற்சியாக வெர்மெண்ட் கடின மரத்தில், பருவ காலத்தால் சிதிலமடையாத மைலார் ஷீட்டினால் செய்யப்பட்ட கஞ்சிராவை டிசைன் செயது அமெரிக்க டிரம் கம்பெனி மூலம் உருவாக்கி அதற்கான உரிமையையும் வாங்கி விட்டார். இவர் உருவாக்கியிருக்கும் கஞ்சிரா 5350 ரூபாயாம். கீழ் ஸ்தாயியிலிருநது மேல்ஸ்தாயி வரை நல்ல சத்தம் எழுப்ப முடியுமாம். இவர் இங்கே பாலமுரளி கிருஷ்ணா மற்றும் மாண்டலின் சீனிவாசனுக்கு வாசிப்பது தவிர மேல்நாடுகளில் பாப் இசைக்கும் வாசிக்கிறார்!

◆ 33 வயது மரிசிகா என்ற ரோமானியப் பெண்மணி பிரசவத்தில் இரட்டையில் ஒரு ஆண் குழந்தையைப் பெற்றவுடன் அடுத்த குழந்தை பிறக்க 6 வாரம் காத்திருந்து பெற்றுக் கொண்டாராம். ஒரே கரு முட்டையில் ஜனித்தாலும் தனித்தனி நஞ்சுக் கொடியுடன் இரண்டு கருப்பைகளில் வளர்ந்து வந்ததால் காலதாமதமாய்ப் பிறந்திருக்கிறது. ஜீன் குறைபாடுகளால் இம்மாதிரி இரண்டு கருப்பைகள் உருவாகும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

• சீன மக்கள் தொகை பெருக்கம்   • மம்தா பானர்ஜி   • பி.வி. நரசிம்மராவ்







குடியரசு தின நல்வாழ்த்துக்கள்

அதிக பாதுகாப்பு!
அதிக வட்டி!!

REVISED INTEREST RATES w.e.f. 17.01.2005

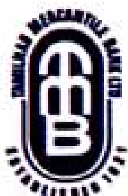
DOMESTIC TERM DEPOSITS		(Rate % p.a.)
Period	For Deposits of less than Rs.25 lakhs	For Senior citizens deposits of less than Rs. 25 lakhs
7 days to 14 days (*)	4.50 %	5.50 %
15 days to 45 days	4.50 %	5.50 %
46 days to 90 days	5.50 %	6.50 %
91 days to 179 days	5.75 %	6.75 %
180 days to less than 12 months	6.00 %	7.00 %
12 months to less than 2 years	6.50 %	7.50 %
2 years to 3 years	7.00 %	7.50 %
Above 3 years and upto 5 years	6.75 %	7.50 %
Above 5 years	6.75 %	6.75 %
(*) For deposits of Rs.1 Lac and above		

Note :
Additional rate of 0.25% is payable for a single deposit of Rs.25 lacs and above with a maturity period of 7 days and above and upto and inclusive of 179 days.

OUR VISION

To be a progressive bank with strong brand equity, enhancing value for all the stake holders through excellence in performance and good governance

ரிலாக்ஸ்!
மாலை 4.30 வரை
வங்கிச் சேவை



தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.

பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி 628 002

Contact our Business Development Department,
Ph:0461-2321929, 2321932 or Nearest Branch or Visit us at www.tnmbonline.com



Customer Oriented and Committed to Excellence



• ரோபோ காவலாளி!



• விஜய் ஹசாரே

பேர்கள் இறந்து விட்டனர். ஸ்ரீலங்காவில் முப்பத்தி ஐந்தாயிரம் பேர்களும் இந்தியா அந்தமான் கார் நிகோபாரில் பத்தாயிரம் பேர்களும் இறந்து போயிருக்கிறார்கள். தமிழ் நாட்டு கடலோரப் பகுதியில் நாக பட்டினத்தில் அதிக உயிரிழப்பு ஏற் பட்டுள்ளது. கன்யாகுமரி, கடலூர், பாண்டிச்சேரி போன்ற பகுதிகளிலும் கேரளக் கரையோரங்களிலும் சுனாமி சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் கார்நிகோ பார் பகுதிகள் கடலில் மூழ்கி விட்டதா கக் கூறுகிறார்கள். 7000 கோடிகளுக்கு பொருட்சேதம் ஏற்பட்டுள்ளதாக அரசு சர்வே செய்துள்ளது. வெளிநாடுகளி லிருந்து பணம், மருத்துவம், உடை வசதி கள் வந்தவண்ணமாய் இருக்கின்றன.

தொகுப்பு :

சியாமளா சுவாமிநாதன்.



அபிநயா

◆ வெளிநாட்டுவாழ் இந்தியர்களுக்கு இரட்டைக் குடியுரிமை வழங்க சட்டம் அமலாக்கப்பட்டுள்ளது. 1950 ஜனவரி 26ம் தேதிக்குப் பிறகு சென்றவர்களுக்கு இவ்வுரிமை வழங்கப்படவுள்ளது. ஆஸ்திரேலியா, கனடா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், கிரீஸ், நியூசிலாந்து, நெதர்லாந்து, சுவிட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் வாழும் இந்தியர்களுக்கு இச் சட்டம் பொருந்தும் என்றும் பாகிஸ்தான் பங்களாதேஷ் வாழும் இந்தியர்களுக்கு இவ்வுரிமை வழங்கப்பட மாட்டாது என்றும் இந்திய அரசு அறிவித்துள்ளது.

◆ இந்தோனேஷியா சுமத்ரா தீவிற்கருகே கடலுக்குள் ஏற்பட்ட பூகம்பத்தினால் அதிகக் கடல் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு சுனாமி பெரிய அலைகள் இந்தோனேஷியா, ஸ்ரீலங்கா மற்றும் இந்தியக் கடலோரப் பகுதிகளைத் தாக்கியதில் மக்கள் உயிரிழப்பு மற்றும் பொருட்சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. ரிக்டர் ஸ்கேலில் 8.9 என்று பதிவாகியுள்ள இந்த பூகம்பத்தால் ஏற்பட்ட 'சுனாமி அலைகளால் இந்தோனேஷியாவில் லட்சம்

◆ மேற்குவங்க மாநில, த்ரிணாமூல் காங்கிரஸ் தலைவி மம்தா பேனர்ஜி (அரசியல்வாதிகள் இவரை கல்கத்தா காளி என்பார்கள்) அரசியலில் மட்டும் பிரபலமல்ல... அவர் அருமையான ஓவியரும் கூட(!) சமீபத்தில் அவரது 200 ஓவியங்கள் கண்காட்சியாக வைக்கப்பட அவை ரூ. 1,10,000/- வரை விற்பனையாகியுள்ளன.

◆ உலகின் அதிக ஜனத்தொகை கொண்ட நாடாக சீனா மீண்டும் தனது முதலிடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டது. 2005ன் தொடக்கத்தில் அதன் ஜனத்தொகை 1.3 மில்லியன். அந்த இலக்கத்தில் பிறந்த ஆண் குழந்தையை சீன அரசு கௌரவித்துள்ளது. சீனாவில் வருடத்திற்கு 10 மில்லியன் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- **ஆர். சுந்தரவல்லி**

பார்வையற்றோருக்கு வசதி

பார்வையற்றவர்கள் மற்றவர்களுடன் இன்டர்நெட்டில் தொடர்பு கொண்டு பேசுவதற்கு வகை செய்யும் 'ஸ்பீச் ஆப்ளட்' வடிவமைக்கப்பட்டு வருவதாக ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் கூறியுள்ளார். உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு பல்வேறு உதவிகள் செய்யப்பட்டு

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ன வசதிகள்... அதிக சிக்கனம்...
நிறைந்தது!



விசேஷ வசதிகள்:

நீச்சல் குளம், கிளப் ஹவுஸ், குழந்தைகள் விளையாடும் பகுதி, கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி, இன்டர்காம், காம்பவுண்டு மதில் சுவர், பைப்புகளின் மூலம் கியாஸ் விநியோகம் (Optional), ஜிம்னாசியம், லவுன்ஜ், வெய்ட்டிங்ரூம் ஆகிய வசதிகள்.

களை அளிக்கிறது:

முத்திரை • முன்னணி கட்டடக்கலை வல்லுனர்களான சங்கர் - அசோசியேட்ஸ் டிவி, இன்டர்காம் வசதிகளால் அதிக பாதுகாப்பு பெற்றது.

Anugrah Madison 3082

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437 422 / 2441 481 / 2432 184 / 2432 042 பேக்ஸ்: 91-422-2430 899. Email: Sreevatsa@eth.net சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31 பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2596 5032 / 2522 4087 Email: Sreevatsa@vsnl.com

வருகின்றன. இதற்கு மேலும் வசதியாக பார்வையற்ற குழந்தைகள் கல்வியில் முக்கிய உபகரணமாக 'ஸ்பீச் ஆப்ளட்' உதவும்.

சாதனை படைத்த மாணவி

தேசிய இளைஞர் விளையாட்டு மேம்பாட்டு கழகத்தினரால் நடத்தப் பட்ட நீச்சல் போட்டியில், பத்தாம் வகுப்பு மாணவி 'அபிநயா' 100 மீட்டர் 200 மீட்டர் பேக் ஸ்ட்ரோக் போட்டி களில் வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் 400 மீட்டர் மெட்லிரிலே போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் பெற்று சாதனை புரிந்துள்ளார்.

இன்டர்நெட் உலகின் அற்புதங்கள்

கூகுள் நிறுவனத்தை சுருங்கச் சொல்ல வேண்டுமானால் இன்டர்நெட் டில் அது சாம்ராஜ்ய சக்கரவர்த்தி. அன்றாடம் மூச்சு விடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல் இன்டர்நெட் பயன்படுத்துவோர் 'கூகுள்' தேடுதல் தளத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்டர்நெட்டில் உள்ள விவரங்கள் தேடித் தொகுக்கப்பட்டு மொபைலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. காரில் போய்க் கொண்டிருக்கும்போதோ, (அ) திடீர் தகவல் தேவைகளுக்காகவோ, கம்ப்யூட் டர் கையில் இல்லாமலேயே முடிந்தள வுக்கு விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக இந்த வசதியை கூகுள் அறிமுகம் செய்துள்ளது.

விஜய் ஹசாரே

இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன் னாள் கேப்டன் விஜய் ஹசாரே மரண மடைந்தார். இந்திய அணியின் சிறந்த வீரராகத் திகழ்ந்தவர். வேகப்பந்து வீச் சாளர். 1960-ல் இந்திய கிரிக்கெட் கமிட்டியின் தலைவராகவும் செயல்பட் டுள்ளார்.

- வத்சலா சதாசிவன்.

◆ முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் பி.வி. நரசிம்மராவ் டிசம்பர் 23ம் தேதி இறைவனடி சேர்ந்தார். அவருக்கு வயது 83. தில்லி மருத்துவமனை ஒன்றில் சேர்க்

கப்பட்ட அவர் சிகிச்சை பலனளிக்கா மல் இறந்தார். ஆந்திர மாநிலத்தில் அமைச்சராகவும், பிறகு அங்கு முதலமைச்சராகவும் அவர் பணியாற்றி யுள்ளார். மத்திய அரசில் இந்திரா காந்தி அமைச்சரவையிலும், ராஜீவ்காந்தி அமைச்சரவையிலும் அமைச்சராக இருந் துள்ளார். அவருக்கு தெலுங்கு, ஹிந்தி, உருது, மராத்தி, சமஸ்கிருதம், ஆங்கிலம் போன்ற பல மொழிகளில் எழுதவும், பேசவும் தெரியும்.

- வி. ராமமூர்த்தி

பாரதி விருது

2004-ம் ஆண்டுக்கான பாரதி விருது வானவில் பண்பாட்டு மையத்தின் சார் பில், பிரபல தொல்லியல் அறிஞர் டாக்டர் ஆர். நாகசாமிக்கு வழங்கப் பட்டது.

இந்த விழாவில், நடராஜர் சிலை கடத்தல் தொடர்பான பெரிய வழக்கில் லண்டன் நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று தகுந்த ஆதாரங்களுடன் சிலை குறித்து சாட்சியம் அளித்து சிலையை மீட்டு வந்தவர் டாக்டர் நாகசாமி என்று புகழப் பட்டார். இவரின் சிறப்பான செயல் பாட்டை லண்டன் நீதிபதி வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

- ஆர். பிரேமா

இயந்திர மெய்க்காவலர்!

ஜப்பானில் சமீபத்தில் ஒரு (ரோபோ) இயந்திர மனிதனை சிறிய வடிவில் வடிவமைத்து இருக்கிறார்கள். அது பூனைக் குட்டி போல் நகர்ந்து, வீட்டில் திருடன் நுழைந்தால், படம்பிடித்து, செல்போனில் வீட்டுக்காரருக்கு தகவல் அனுப்பி, மேலும் வீட்டில் உடல்நல மில்லாத முதியோர்களைக் கணகாணிக்க வும், பள்ளி சென்ற குழந்தைகள் திரும்பி விட்டதா என்று தெரிந்து கொள்ளவும், அதோடு வீட்டில் ஏதாவது சத்தம் வந்தாலும் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது. இதன் விலை (நாய் வளர்ப்பு, பாது காவலர் போடுவது போன்ற செலவை விடக் குறைவே!) ரூ. 15 ஆயிரம்! எப்படி நவீன காவலாளி?

- ஜி. ஜெயலட்சுமி.

பிப்ரவரி 1981

மார்ச் 1981

வாழட்டும் பல்லாண்டு!

லக்ஷ்மி

தாய்நாட்டில் பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்த போதும் சரி, பிறகு தென் ஆப்பிரிக்கா சென்று பல ஆண்டுகள் வாழ நேர்ந்த போதும் சரி, பல்வேறு அனுபவங்கள் எனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டன.

சமூகத் துறை, வைத்தியத் துறை, இலக்கியத் துறை என்று பல அழியாத நினைவுச் சுவடுகள்.... அதில் திரு. தாமஸ் தாத்தாவினால் ஏற்பட்ட சுவையான ஓர் அனுபவம் -

தென் ஆப்பிரிக்காவில் வைத்தியராகப் பணியாற்றிய

காலச் சுவடுகள்

சமயம், வீட்டையும், வேலையையும் கவனித்துக் கொண்டு சமாளிக்க நேரமே இல்லாமல், ஓட்டமாய் ஓடிக் கொண்டிருந்தேன். இந்த அழகில் எனக்கு தோட்டக் கலையில் ஈடுபாடு வேறு!

எத்தனைதான் ஆள் வந்து தோட்டக் கலையில் உதவினாலும் நாமும் கொஞ்சம் வேலை செய்துதானாக

இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மலர்ந்த 'மங்கையர் மலர்' முதல் இரு இதழ்களிலிருந்து ஒரு கட்டுரையும், ஒரு சமையல் குறிப்பும் மணம் மாறாமல் இன்றும் நுகர்ந்து மகிழ இதோ!

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

எனக்கு 50, உனக்கு 25!

தோழி,
உன் வயதோ 25,
என் வயதோ 50,
உனக்கு வெள்ளி விழா
எனக்கோ, பொன் விழா!
இப்போதுதான் என் கையில் நீ
தவழ்ந்தது போல் இருக்கு
அதற்குள் ஆண்டுகள் 25 ஓடி விட்டன.
குழந்தையாய் இருந்த நீ இப்போது
வளர்ந்து குமரியாய் பூத்து நிற்கிறாய்,
உன் அழகும், அறிவும் என்னவென்று சொல்வேன்
உனக்குள் எத்தனை, எத்தனை திறமைகள்
மாதம் ஒருமுறை எங்கள் இல்லத்திற்கு
வந்தாலும், பல நல்ல விஷயங்களை
நறுக்குத்தெறித்தாற்போல் சொல்வாய்
குழந்தைகள், பெரியவர்கள், வயதானவர்கள்
அனைவரையும் மகிழவைக்கும் ம. மலரே,
மாதம் ஒருமுறை மலரும் நீ, மாதம்
இருமுறை மலர வேண்டும் என்பது
என் ஆசை (பேராசை)
உனக்கு ஆசானாக வந்துள்ள மூத்த
ஆசிரியர் (ரேவதி சங்கரன்) பல திறமைகள்
பெற்றவர், உன்னைப் போன்றே!
இன்று வெள்ளி விழா கொண்டாடும் நீ
பொன்விழா, வைர விழா இதுபோன்ற
பல விழாக்களை கொண்டாட வேண்டும்
என வாழ்த்துகிறேன்.

- மஞ்சுளா ராமசாமி

வேண்டும். எங்கள் வீட்டிலிருந்து மூன்றாவது வீட்டில் தான் தாமஸ் தாத்தா வசித்து வந்தார்.

வயது எண்பதுக்கு மேல் இருக்கலாம். மேல் தோலெல்லாம் சுருங்கி, சுக்காகி விட்ட வயோதிகத் தோற்றம். ஆனாலும் தோட்டத்தில் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை முதல் ரோஜாவும், ஹைபிஸ்கஸ் செடி வளர்ப்பது வரை கண்ணும் கருத்துமாய்ப் பாடுபடுபவர்.

எனக்கும், தாமஸ் தாத்தாவுக்கும் தோழமை ஏற்பட்டதற்கு இரண்டு அடிப்படையான காரணங்கள். ஒன்று... எங்களது தோட்டக் கலை ஆர்வம். இரண்டு... என்னைப் போலவே அவரும் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக, தாய் நாட்டிலிருந்து இந்த மண்ணில் வேரூன்றியவர்.

தாத்தாதான் எனக்கு ரோஜாச் செடிகளைப் பாது காக்க ஆலோசனை வழங்குவார். தோட்டக் கலையின் அருமை பெருமைகளை எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் போடப்பட்டிருக்கும் கல் மேடையில் அமர்ந்தபடி மணிக் கணக்காய்ப் பேசுவார். அவருக்கு நன்றி தெரிவிப்பதற்காக அடிக்கடி 'டீ' கொடுத்துச் சாப்பிடச் சொல்லி நான் உபசரிப்பதுண்டு.

அப்போதெல்லாம் எங்கள் உரையாடல் தாய்நாட்டின் பக்கம் திரும்பிவிடும்.

"எங்க ஊர்ல, திண்டிவனத்திலே, பெரிய பழத் தோட்டம் உண்டும்மா... மாம்பழம் சொம்புச் சொம்பாய்க் காய்க்கும். சாப்பிட்டா கல்கண்டு தான்... உம்! அதெல்லாம் இப்ப எங்கே கிடைக்கப் போவுது?" என்பார்.

''எங்க ஊர்க் கோவில்ல...'' என்று விவரிப்பார். நீங்காத நினைவுகளோடு, அவர் ஒன்றிப் போய்விடுவார். அடிக்கடி அன்பாக, அவர்கள் வீட்டுத் தோட்டத்துப் புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியோடு வந்து நிற்பார்.

''துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டா நல்லா இருக்கும்மா'' என்பார் கனிவாக.

திடும்மென ஒரு நாள் வாயிலில் மணி யோசை. அதிகாலை வேளை. வழக்கம் போல் அவசரமாக வேலைக்குப் புறப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். எரிச்சலுடன் கதவைத் திறந்தவள், பக்கத்து வீட்டுப் பையன் 'குமரு' நிற்பதைப் பார்த்தேன்.

"தாத்தா நேத்து ராத்திரி காலமாயிட்டாரு''

என்றான்.

என் காதுகளையே நம்ப முடியாமல் அவனைப் பார்த்தேன். அவன் என் பதிலுக்குக் காத்திராமல், மேற்கொண்டு செய்தியைச் சூடாகப் பரப்ப அக்கம் பக்கம் ஓடிக் கொண்டிருந்தான்.

தாத்தா போய்விட்டாரா? வயது ஆகி விட்டது. இருந்தாலும்... என் நெஞ்சை அடைத்தது. வேகமாக தோட்டத்துக்குள் புகுந்தேன்.

மலர்க் கொத்துக்களுடன், தாமஸ் தாத்தாவின் வீட்டை நெருங்கிய என்னுடைய பரபரப்பை அக்கம், பக்கம், எதிர் வீடு என்பவர்களின் ஆவலைக் கிளப்பி விட, அவர்களும் என் மூலமாக விஷயத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, பின்னால் வந்தனர். வீட்டு வாயில் கதவு 'கம்'மென்று மூடியிருந்தது.

என்ன இது! ஒரு அடையாளமும் தெரியலே. பின்னால் வந்தவர்கள் தயங்கியபடி, 'கேட்'டருகில் நிற்க, நான் மட்டும் மலர்க் கொத்தோடு சிறிது தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, அழைப்பு மணியை அழுத்தினேன்.

கதவு திறந்தது. 'ஆ'வெனத் திறந்த வாயை அழுந்த மூடியபடி ஓரடி பின்வாங்கினேன்.

"குட்மார்னிங்! எங்கே காலை நேரத்தில்? கையில மலர்க் கொத்து" தாமஸ் தாத்தா சிரித்தபடி வரவேற்றார்.

அதிர்ச்சியும், அசட்டுக் களையுமாகத் தடுமாறிவிட்டு, "உங்களுக்குப் பிடிக்கும்னு மலர்... கொண்டு வந்தேன். குட் மார்னிங்" உளறினேன். "வேலைக்குப் போகணும். ஸாரி, மன்னிச்சுக்கோங்கோ!" திரும்பிப் பாராமல், கேட்டருகில் நின்றவர்கள் முகத்தைக் கூடப் பார்க்காமல் ஓரே ஓட்டமாய் வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

அன்று ஆஸ்பத்திரி வேலையிலிருந்து திரும்பியவள், வாயில் தோட்டத்துக் கல் மீது தாமஸ் தாத்தா அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டதும், நாணத்துடன், "குட் ஈவினிங்" என்றேன்.

"புதினா கொண்டு வந்திருக்கேன்" தாத்தா மெதுவாகக் கூறிவிட்டு, "ஆமாம், காலையில் நான் செத்துட்டேன்னு மரியாதை செய்யத்தானே வந்தீங்க எல்லோரும்? எனக்குத் தெரியும்" என்றார் குறும்புச் சிரிப்புடன்.

"பக்கத்து வீட்டுப் பையன்..." நான் முடிக்கு முன் 'தாத்தா செத்துப் போயிட்டார்னு' அவன் சொன்னது உண்மை. ஆனால் அது அடுத்த வீட்டுத் தாத்தா! தாமஸ் தாத்தா இல்லை."

நான் விழுந்து விழுந்து சிரித்தேன். "நான் தமிழ்நாட்டு வேர்ல முளைச்ச கட்டை. அவ்வளவு சீக்கிரம் செத்துப் போயிட மாட்டேன். உடம்பில் நல்ல வலு இருக்கிறது" என்றாரே பார்க்கலாம்!

அவர் இன்னமும் உயிரோடு இருப்பதாகக் கேள்விப்படுகிறேன். இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழட்டும்.

பொட்டுக் கடலை தட்டை

முதல் பரிசு ரூ. 25/-

திருமதி ஜெயலட்சுமி நரசிம்மன், 20, திலகர் தெரு, ஆர்.எஸ். புரம், கோவை - 641 002.

தேவையான பொருள்கள் :

அரிசி மாவு - 4 கப்,
பொட்டுக் கடலைப் பவுடர் - 1 கப்,
பூண்டு - 10 பருப்பு,
விதை மிளகாய் - 6,
தேங்காய் - அரை மூடி,
கடலைப் பருப்பு - 1 பிடி,
வேர்க்கடலை - அரை கப்,
வெண்ணெய் - அரை கப்,
உப்பு - வேண்டிய அளவு.

செய்முறை :

முதலில் கடலைப் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வேர்க்கடலையை வறுத்து, தோல் எடுத்துப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பூண்டு, மிளகாய், உப்பு நன்றாக நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி மாவு, பொட்டுக் கடலை மாவு, அரைத்த விழுது, வேர்க்கடலைப் பொடி, ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு, வெண்ணெய் எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டி மணையில் துணி போட்டு, தட்டை மாதிரி தட்டி வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து 5, 6 ஆகப் போட்டு எடுக்க வேண்டும். இது வாய்க்கு ருசியாகவும், கரகரவென்றும் இருக்கும்.

சிறு குறிப்பு : பூண்டு பிடிக்காதவர்கள் அதற்குப் பதில் சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்துச் செய்யலாம்.



கழிப்பறைகள் ஆக்குவோம்!



• நிகிலா ஷர்மா



• சாவித்ரி

ஒரு காலத்தில் அதை ஒதுக்கி வைத்திருந்தார்கள். இன்று வீட்டுக்குள்ளேயே அதற்கும் ஓரிடம். டாய்லெட்டைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம். வசதி கருதி இந்த மாற்றம்.

என்னதான் பளிங்குக் கற்கள் போட்டு இழைத்தாலும் வீட்டில் மட்டுமே நமக்கு இயற்கையின் அழைப்பு வருவதில்லையே. பேருந்தில் செல்லும் போது நடுவில் பத்து நிமிடங்கள் நிற்குமென்றாலும் முடிந்தவரை அடக்கிக் கொள்ளத்தான் பார்ப்போம். காரணம் தெரிந்ததுதான்.

ஆனால் பயணம் என்பது நாம் எப்போதோ மேற்கொள்வது. நம் வீட்டுக் குழந்தைகள் தினமும் செல்லும் இடங்களிலும் இதே நிலை இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அதற்குப் போதிய முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறோமா? பள்ளிகளில் உள்ள டாய்லெட்டைக் குறிப்பிடுகிறோம்.

குழந்தைநல மருத்துவர் நிகிலா ஷர்மா இது உடனடியாக கவனிக்க வேண்டிய ஒரு பிரச்னை என்று கூறுகிறார். அதற்கு ஆதாரமாக இரு நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிட்டார்.

"வர்ஷா என்ற ஒரு பத்து வயதுச் சிறுமியின் சிறுநீரை சோதனை செய்து பார்த்ததில் அவளுக்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு இருப்பது தெரிந்தது. அவள் அம்மாவிடம் இதுகுறித்துப் பேசிய போது, "ஸ்கூல் போகும் நாட்களிலே இவ காலையிலே தண்ணியே குடிக்க மாட்டா. கேட்டா, "எங்க ஸ்கூல் டாய்லெட்டிலே தண்ணி வராது. சுத்தமாகவும் இருக்காது'' என்று சொல்வா'' என்றார் வேதனையுடன்.

எனக்குத் தெரிந்த மற்றொரு பெண்மணியின் மகள் ஒரு நாள் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை. மருத்துவச் சான்றிதழ் வேண்டுமென்றார். "என்ன ஆச்சு? அவ உடம்புக்கு என்ன?" என்று கேட்டபோது அவர் வருத்தத்துடன் கூறியது இது. "கொஞ்சம் ப்ளீடிங் அதிகமாக இருக்கு.



'பேடை' மாத்திக்க அவ ஸ்கூலிலே டாய்லெட் வசதி கிடையாது. அதனாலே இவளுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் அதிகமா ப்ளீடிங் ஆகும் நாளிலெல்லாம் ஸ்கூலுக்கு லீவு போடும்படி ஆகுது."

டாக்டர் கூறிய இரு உதாரணச் சிறுமிகளும் உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் வீடுகளிலோ இருக்கலாம். உடனடியாகச் செயல்பட்டிருக்கிறீர்களா?

சென்னை மாநகராட்சியைச் சேர்ந்த சுகாதார அதிகாரி ஒருவரிடம் பேசிய போது, பெயரை வெளிப்படுத்த வேண்டாம் என்ற நிபந்தனையோடு சில விஷயங்களை நம்மிடம் வருத்தத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

"நகரமைப்பு சட்டப்படி பள்ளிகளில் 20 மாணவர்களுக்கு ஒரு யூரினல், 40 மாணவர்களுக்கு ஒரு டாய்லெட் என்கிற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பதினேழு வருடங்களுக்கும் மேலாக பள்ளிகளை விசிட் செய்தவன் என்கிற முறையில் சொல்கிறேன், பல பள்ளிக் கூடங்களில் இதைப் பின்பற்றுவதில்லை. டாய்லெட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது இல்லை. அரசுப் பள்ளிகளிலும் மாநகராட்சிப் பள்ளிகளிலும் மட்டுமல்ல, மேல் நடுத்தர மற்றும் செல்வந்தர் வீட்டுக் குழந்தைகள் படிக்கும் பல பள்ளிகளிலும் இதே நிலைதான்.

சுத்தமான குடிதண்ணீர் வழங்குவதையே இவர்கள் தங்கள் பொறுப்பாக நினைப்பதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வீட்டிலிருந்து பாட்டில்களில் தண்ணீரைச் சுமந்து வருகின்றனர். அப்படியிருக்க டாய்லெட்டில் தொடர்ந்து தண்ணீர் சப்ளை இருக்கிறதா என்பதைப் பற்றிப் பல பள்ளிக்கூட நிர்வாகிகள் கவலைப்படுவதில்லை.

பத்து நிமிட இடைவெளியில் எல்லாச் சிறுவர்களும் டாய்லெட் போய் விட்டு வர வேண்டும் என்பது எவ்வளவு தூரம் சாத்தியம்? பள்ளியில் எவ்வளவு டாய்லெட்கள் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் கணக்குக்காக காட்டி விட்டு அதில் கணிசமானவற்றை ஆசிரியர்களுக்கானவை என்று ஒதுக்கிக் கொள்கிறார்கள். இவற்றை மட்டும் சரியாகச் சுத்தம் செய்து விட்டு, மாணவர்களுக்கான டாய்லெட்களை கவனிக்காமல் விட்டு விடுகிறார்கள் என்பதே வருத்தமான நிலை."

ராஜா அண்ணாமலைபுரத்திலுள்ள ராணி மெய்யம்மை பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி சாவித்திரியிடம் இது குறித்துக் கேட்டபோது தங்கள் பள்ளியைப் பற்றி இப்படிக் குறிப்பிட்டார்.

"எங்கள் பள்ளியில், 2000 மாணவியர் படிக்கிறார்கள். 23 டாய்லெட்டுகள் உள்ளன. ஒரு பருவத்துக்கு சுமார் 40 துடைப்பங்களை வாங்குகிறோம். தினமும் ஒருமுறை காலையில் இரு ஊழியர்கள் டாய்லெட்களைச் சுத்தம் செய்கிறார்கள். ப்ளீச்சிங் பவுடர், ஆசிட் போன்றவற்றை வாங்கி வைக்கிறோம்.

சுற்றுப்புறச் சூழல் அறிவியலை சமீபத்தில் பாடமாக வைத்தபிறகு ஆரோக்கியமான சூழலின் முக்கியத்துவம் மாணவியர்களிடையே மேலும் உணரப்





பட்டிருக்கிறது.

சின்னச் சின்ன மாறுதல்கள் மூலம் கூட பெரிய அளவு மாற்றங்களை உண்டு பண்ணலாம். என்னதான் மூடிகள் கொண்ட குப்பைத் தொட்டிகளை வைத்தாலும் அவற்றில் மட்டுமே பயன்படுத்திய சானிடரி நாப்கின்களைப் போடுவது என்பதை எல்லா மாணவியருமே செய்வதாக இல்லை. காலால் அழுத்தினால் மேல் மூடி திறக்கக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய குப்பைக் கூடைகளை வைத்த பிறகு நிலைமையில் முன்னேற்றம்.

ஜூனியர் செஞ்சிலுவை கழக மாணவிகள், கைடுகள், ஒன்பது, பதினொன்றாம் வகுப்பைச் சேர்ந்த வாலண்டியர்கள் ஆகியோரை தவணை முறையில் உணவு இடைவேளையின் போது டாய்லெட் பகுதிக்கு அருகே மேற்பார்வை இடச் செய்கிறோம். தண்ணீர் நின்று விட்டது போன்ற தகவலை உடனடியாகத் தெரிவித்து மோட்டார் போட வைப்பது போன்றவற்றை இவர்கள் செய்வார்கள். குழாயைத் திறந்து விட்டே வெளியே வருவது, அந்தப் பகுதியை அசுத்தமாக்கி விட்டு வெளியே வருவது என்று யாராவது செயல்பட்டால் அவர்களையும் கண்டித்து ஆவனச் செய்ய வைப்பார்கள்.

எங்கள் பள்ளியில் நிறைய ஏழை மாணவிகளும் படிக்கிறார்கள். இன்னும் அனைவருக்குமே சானிடரி நாப்கின்கள் பரவலாகவில்லை. ஜான்சன் அண்டு ஜான்சன் நிறுவனத்திலிருந்து சிலர் வந்து இதுகுறித்து ஒரு விழிப்புணர்வு வகுப்பு எடுத்தார்கள். நாப்கின்கள் எப்படிச் சரியாக அணிவது என்பதிலிருந்து அதனால் என்ன நன்மை என்பது வரை கூறினார்கள். இதுகுறித்து ஒரு குறும் படம் ஒன்றையும் திரையிட்டார்கள். இதற்கெல்லாம் வணிக நோக்கமும் காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதே சமயம் இவற்றினால் விழிப்புணர்வு ஏற்படும் என்பதை மறுக்க முடியாது.

இரண்டு நாட்கள் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் மாணவிகளும் டாய்லெட்டை சுத்தம் செய்பவர்களும் தங்கள் கடமையைச் சரிவரச் செய்வதில்லை என்பதுதான் கசப்பான உண்மை. எனவே தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டியிருக்கிறது. தண்ணீர்ப் பஞ்சம் வந்த போதும் இங்கு அதிகப்படி போர் போட்டு சமாளித்து விட்டார்கள். இப்போது மூன்று போர்களும், ஐந்து ஓவர்ஹெட் டேங்குகளும் இருப்பதால் தண்ணீர்ப் பிரச்னை இல்லை.''

ஆனால் இவர் கூறும் கருத்துக்களில் சில உட்பட பல விஷயங்களில் மாறுதல் தேவை என்பது டாக்டர் நிகிலாவின் கருத்தாக இருக்கிறது.

''ஆரம்பப் பள்ளி மற்றும் உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களின் டாய்லெட் தேவைகளில் வேறுபாடுகள் உண்டு. ஆரம்பப் பள்ளி என்றால் குழந்தைகள் பயமின்றிச் செல்லுமளவுக்கு டாய்லெட்டுகள் இருக்க வேண்டும். இளம் பெண்ணாகவும் இல்லாமல், மிகவும் வயதானவராகவும் இல்லாமல் நடு வயது ஆயா ஒருவரை டாய்லெட் செல்லும் குழந்தைகளைக் கையாள நியமிக்க வேண்டும். சில குழந்தைகள் ஜட்டியை ஈரம் செய்து கொள்ளலாம். இதறகுக் காரணம் பயம். இந்தப் பயம் எதன்

பாட்டி!



குழந்தைப் பருவத்து பேரன் பேத்திகளை தூங்க வைக்க தாலாட்டுப் பாடல்களை ராகத்தோடு நீட்டி நீட்டி பாடி தூங்க வைப்பதால் 'பாட்டி' ஆனாள்!

- ராமா ராமநாதன்.

காரணமாகவும் இருக்கலாம். ஸ்கூலுக்கு லேட்டாகச் செல்கிறோமே, மிஸ் திட்டு வாங்கனோ என்பதிலிருந்து ஸ்கூல் விட்டதும் அம்மா அழைச்சிட்டு போக வருவாங்களா என்பது வரை எதுவாகவும் இருக்கலாம். "தினமும் உன் ஈர ஜட்டியை மாத்துறதே பிழைப்பாப் போச்சு" என்று அலுத்துக் கொள்ளாத பொறுமை அந்த ஆயாவிடம் இருக்க வேண்டும்.

ஆண்களும், பெண்களும் சேர்ந்து படிக்கும் உயர்நிலைப் பள்ளி என்றால் மாணவர்களுக்கான டாய்லெட்டும், மாணவிகளுக்கான டாய்லெட்டும் வெவ்வேறு இடங்களில் இருக்க வேண்டும். சொல்லப் போனால் வெவ்வேறு தளங்களில் (மாடிகளில்) அவை இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் மாணவர்களுக்கு எதிரே மாணவிகள் டாய்லெட்டுக்குள் நுழையக் கூச்சப்படும் இயல்பு கொண்டவர்களாக இங்கு இருக்கிறார்கள்.

எப்போதும் குழாயில் தண்ணீர் வர வேண்டும். பழைய செய்தித்தாள்களும் சானிடரி நாப்கின்களும் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும். அவற்றை எப்படிப் பயன் படுத்துவது என்றெல்லாம் சில நிறுவனங்கள் போஸ்டர் அடித்திருக்கிறார்கள். அவற்றில் சிலவற்றை சிறுமிகளின் டாய் லெட்டில் ஒட்டி வைக்கலாம்.

பல பள்ளி டாய்லெட்டுகளில் ஃப்ளஷ்கள் உபயோகப்படுத்த முடியாமல் இருக்கின்றன. அவற்றைச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

டாய்லெட்டுகளில் ஏற்படும் கறைகள் உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தக் கறையை நீக்க அதிக தண்ணீரும், உழைப்பும் தேவைப்படும் என்பதோடு துர்நாற்றமும் ஏற்படும். இதற்கு ஒரே வழி முழு நேரச் சுத்தம் செய்பவரை நியமிக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் வந்து சுத்தம் செய்துவிட்டுப் போவது என்பதெல்லாம் பள்ளிகளைப் பொறுத்தவரை போதுமானதல்ல. ஒவ்வொரு இன்டர்வெல் முடிந்தபிறகும் டாய்லெட் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். போதிய கிருமிநாசினிகள் எப்போதும் ஸ்டாக்கில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சிறுமி தமது பள்ளியில் தவறு செய்யும் மாணவிகளுக்கு டாய்லெட்டைச் சுத்தம் செய்யும் தண்டனை அளிக்கப்படுவதாகக் கூறினாள். மாணவிகளைக் கொண்டு டாய்லெட்டைச் சுத்தம் செய்யும் பழக்கமும் மேற்பார்வையிடும் பழக்கமும் அடியோடு நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்ட சிறுமிகளை மனதளவில் பாதிக்கக்கூடிய ஒன்று.

சானிடரி நாப்கின்களை ஃப்ளஷ்ஷில் போடக் கூடாது என்பதை வலியுறுத்துவதுடன், அதற்கான மாற்று ஏற்பாடுகளையும் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்.

வாந்தி வந்தால் எடுப்பதற்காக பெரிய அளவு வாஷ்பேசின் ஒன்றைத் தனியே வைக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக டாய்லெட்டுகளிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பல கிருமிகள் இதில் பெருகி டெங்கு, லெப்டோஸ் பைராசிஸ் போன்ற நோய்கள் பரவக் காரணமாகின்றன."

பள்ளிக்குச் சென்று தங்கள் மகன் அல்லது மகளின் மதிப்பெண்கள் மற்றும் கல்வி முன்னேற்றத்தை அறிந்து கொள்ளும் பெற்றோர் மறக்காமல் பள்ளியின் டாய்லெட்டையும் ஒரு நடை எட்டிப் பார்ப்பது நல்லது. மாற்றங்கள் தேவைப் பட்டால் பெற்றோர் ஆசிரியர் சந்திப்பில் இதை நிர்வாகத்தின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். சொல்லப் போனால் இதற்கெல்லாம் தேவையே இல்லாமல் நிர்வாகத்தினரே உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மிகச் சுத்தமானப் பராமரிப்பின் மூலம், எண்ணினாலே முகம் சுளிக்க வைக்கும் பள்ளிக் கழிப்பறைகளை, தேவைப்படும் போது தயங்காமல் பயன்படுத்தக்கூடிய கழிப்பறைகளாக ஆக்குவது அவசியம், அவசரம்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

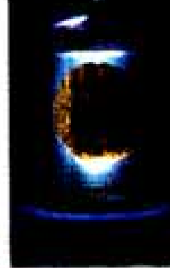


சென்ற இதழில் உடல் தானத்தைப் பற்றிய அறிமுகத்தை படித்த பலர் என்னிடம் தொலைபேசியிலும், நேர்முகமாகவும் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவித்தனர். "நீங்கள் நேரிடையாகவே எங்களிடம் பேசுவதைப் போலிருந்தது" "எங்களை சிந்திக்க வைத்தது", "மேலும் இதைப் பற்றி அறிய ஆவலாக இருக்கிறோம்" போன்ற உணர்வுகளைக் கேட்பதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

எழுத்தாளர் சுஜாதாவின் "தலைமைச் செயலகம்" புத்தகம் மருத்துவக் கல்லூரியில் நாங்கள் படிக்கும் அனாடமி புத்தகங்களை விடத் தெளிவாகவும், எளிமையாகவும் மூளையின் இயக்கத்தை விளக்கும்! அனைவரையும் அந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும்படி சிபாரிசு செய்வேன்.

மூளை என்பது ஒரு அபாரமான ஓர் உறுப்பு. மனிதனின் கண்டுபிடிப்பான சிறந்த கம்ப்யூட்டரை விடப் பன்மடங்கு வேகத்துடனும், நுணுக்கத்துடனும் 24 மணி நேரமும் ஓயாமல் உழைக்கும். இந்த தலைமைச் செயலகம் செயலற்று நின்றால் அது கட்டுப்படுத்தும் மற்ற உறுப்புகளும் செயலிழக்கும். இந்த நிலைமை பிரெயின் டெத் (மூளையின் இறப்பு) என்று மருத்துவரீதியாக அழைக்கப்படுகிறது.





மூளையின் மேல்பகுதியான 'செரிப்ரம்' நம் ஞாபகசக்தி, உணர்வுகள், பேச்சாற்றல் போன்ற பரிமாணங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கீழ்ப்பகுதியான மூளைத் தண்டு, இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் போன்ற முக்கிய இயக்கங்கள் தடைப்படாமல் செயல்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. இத்தகைய மூளையின் இயக்கம் ரத்தக்கசிவினால் ஏற்படும் பக்கவாதத்திலோ, விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டாலோ அதன் இயக்கம் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்படலாம். பிரெயின் டெத் என்னும் அந்த நிலைமை மருத்துவர்களால் உறுதிசெய்யப்பட்டால் அதிலிருந்து மீள நிச்சயம் வாய்ப்புகள் இல்லை. செயற்கை இயந்திரங்களின் உதவியால் மட்டுமே இந்நிலையில் நாட்கள் நீட்டிக்கப்படுகின்றன. கோமா நிலைமையிலிருக்கும் எல்லோரும் பிரெயின் டெத் என்று தயவுசெய்து முடிவெடுக்காதீர்கள். இதைத் தெளிவுபடுத்த நம் அரசாங்கமும், மருத்துவ உலகமும் கூடி 1994 ஆண்டு "டிரான்ஸ்ப்ளாண்டேஷன் ஆஃப் ஹியுமன் ஆர்கன்ஸ் ஆக்ட்" என்ற சட்டத்தை அமல்படுத்தினார்கள். இதன்படி அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இரண்டு மருத்துவர்கள் பரிசோதனை செய்து பிரெயின் டெத் நிலைமையை உறுதிப்படுத்திய பிறகுதான் முறைப்படி குடும்பத்தினர்களை அணுகி உடல் உறுப்புகள் தானத்திற்கு கேட்க முடியும். இந்த டாக்டர்கள் பல உடல் பரிசோதனை மற்றும் லேப் டெஸ்ட் (இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் ஈ.சி.ஜி.) செய்த பிறகே உறுதியாக முடிவெடுப்பார்கள்.

இறப்பு என்றால் இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் நிற்பதுதான் என்ற எண்ணம் நம்மில் பலரிடம் பரவலாக உள்ளது. மூளை இயக்கம் நிரந்தரமாகத் தடைபட்டாலும் அது இறப்புதான் என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டால்தான் உறுப்புகளை தானம் செய்ய முடியும். அதுவும் நம் உறவினர்கள் சம்மதித்தால்...

(உதானம் தொடரும்...)



தலைமைச் செயலகம் செயலிழந்தால்...

டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்





சமையலறையில்

சமையல்

உப்பிட்டாரை
உள்ளளவும் நினைப்பர்!
ஆம்! என் சமையலை
வாயில் போட்டோரெல்லாம்
துப்பிட்டாரே!

துவையல்

அவர்
கிணற்றடியில்
துவையல் செய்தாள்,
துணிகள் சுத்தமானது!
சமையலறையில்
துவையல் செய்தாள்,
சோத்துச் சட்டியே
சுத்தமாகி விட்டதே!

தீயல்

இன்றைய
விடியல்
சரியில்லையென்று,
விடியலை
குறைகூறினாள்!
சமையலறையில்
இனிப்புத் தீயலை
கருப்புத் தீயலாக்கிவிட்டு!

செல்வி முருகப்பன்



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



கலாட்டா II

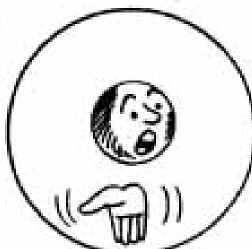


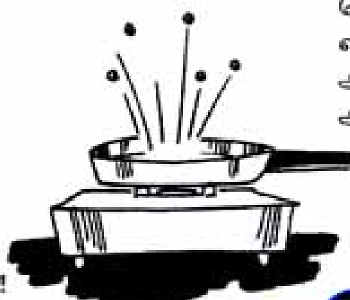
அவியல்

பரபரப்பாய்
பஸ்ஸைப் பிடித்து,
படிக்கட்டில் இடிபட்டு
மிதியடியால் மிதிபட்டு
வியர்வையில் புழுங்கி,
வெந்து அவியலாகி
வெளியில் வந்தாளோ
என்னவோ! அவளுக்கு
அவியல் என்றாலே...
அலர்ஜிதான்.

வறுவல்

ஆத்தா...
வாழைக்காய்
வறுத்தா...
வெண்டைக்காய்
வறுத்தா...
கொஞ்சம்
எண்ணெய் விட்டு
வறுத்தாளா?
அவன்
அவளை மட்டுமா
என்னையுமல்லவா
கேவலமாய்ப் பார்க்கிறான்!





பொரியல்

பொரியல் செய்யும் பெரியோரே!
பொறுமையின்றித் தாளிப்போரே!
கடுகை நன்றாய்ப்
பொரிய விடுங்கள்
தவறினால்,
பொரியல் கசக்கிறதென்று
என்னைத்தான்
குறைகூறுவர்..!

மசியல்

எதற்கும் மசியாத கணவனை
கருணையோடு மசியவும் வைத்தது
எனது கருணைக்கிழங்கு மசியல்!



கடலம்மா.... நியாயமா?

ஆசைதீரக் குளிப்பாட்டி...
தோணியிலே தாலாட்டி....
துயரம் தீர்த்தவள் நீதானே!

செவிலித்தாய் நீயென்று
மீனவ சனமெல்லாம் நம்பி
சந்ததியை அனுப்பியதே!

'சுனாமி'யோடு இனிமேல்
சுற்றும் பூமிக்குள் நுழையாதே!
சொந்தங்களைப் பறித்துக் கொண்டு
எங்களை அனாதையாய் ஆக்காதே!

- தி. கவிமனோ.

ஏ... கடலே! உனக்குள்ளும்
ஈரமில்லையா?

கரை அமர்ந்து கால்
நனைத்த காலத்தை எல்லாம்
நுரை அடித்துக் கரை
இடித்துத் திருடிச் சென்றாயே!

கடலுக்குள் ஆபத்து சுறாமீனால்
என நினைத்திருந்தோம்
சுனாமி(யி)னால் என்று
பாடம் நடத்தி விட்டாய்!

சோழிகளின் இனங்களைப்
பொறுக்கி வந்த கரைகளில்
தோழியரின்
பிணங்களைத் தேடுகின்ற அவலம்!

உறவுகளும் உடைமைகளும்தான்
தொலைந்தன - இன்னும்
உள்ளத்தின் வலிவும்
உரிமைகளும் செத்துவிடவில்லை.

- தஞ்சை சகா



இது தகுமோ இயற்கைத் தாயே!

கடல் தாயே, தாகம் தீர்ந்ததோ?
விளையாடச் சென்ற பிள்ளைகளை
வைத்து விளையாடினாயோ?
பள்ளிக்குச் சென்று பட்டம் வாங்க
இருந்த பிள்ளைகளை
பாடையில் அனுப்பினாயோ
நீயே உன்
கைகளான அலைகளாலேயே
உன் குழந்தைகளையே கொன்றாயோ?
கோபமோ? பசியோ? புரியவில்லையே!

- ம. தருணா.



இது நியாயமா?

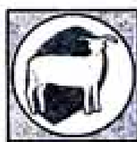
அமைதியாக இருந்து நீ
அலசிவிட்டாயே!
சிரித்து விளையாடிய நீ
சீறி சிதறடித்து விட்டாயே!
சுகத்தை மட்டுமே கொடுத்த நீ
சுமைகளையும் சோகங்களையும்
கொடுத்து விட்டாயே!

- முகிலன், இந்திய இராணுவம்

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி 2005

	ராகு		சனி
	7.2.2005 - கும்பம் - புதன் 13.2.2005 - கும்பம் - சூரியன் 23.2.2005 - கும்பம் - சுக்கிரன் 26.2.2005 - மீனம் - புதன்		
சூரியன் புதன் சுக்கிரன்			
செவ்வாய்		கேது	குரு



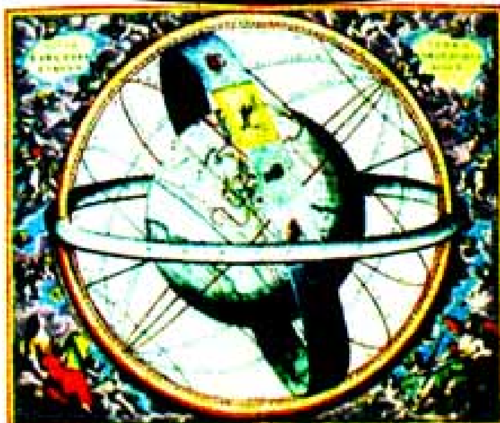
மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் செவ்வாய் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மைதரக் கூடிய அம்சமாகும். அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் உத்தியோகஸ்தர்கள் தாங்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் கிடைத்து மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். சிலருக்கு பதவி உயர்வோடு இடமாற்றம் கிடைக்கலாம். வியாபாரிகள் முன்னேற்றமான நிலையைக் காண்பார்கள். கணிசமான லாபம் கிடைக்கும் என்றாலும் உங்களுடைய நேரடிப் பார்வை அவசியமாகும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். பெற்றோர் உடல்நிலையில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். குழந்தைகளுக்குச் சிறு சிறு நோய்கள் வந்து அகலும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். திருமணமான தம்பதிகளுக்கு புத்திரபாக்கியம் ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்து வந்தால் சுபிட்சம் பெருகும்.





ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன் மாத ஆரம்பத்தில் பாக்கியஸ் தானத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். பிற்பகுதியில் ஜீவனஸ்தானத்தில் சூரியனும், புதனும் சஞ்சரிப்பது நன்மையைத் தரக்கூடிய அம்சமாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தாங்கள் விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைத்தாலும் பணியின் சுமை இருக்கும். பணப்பொறுப்பிலுள்ளவர்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

தொழில்துறையினர் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பின் பேரில்

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

நல்ல ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும். வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருந்தாலும் அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்னைகள் தோன்றி மறையும். பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் புதிய வஸ்திரங்கள் மற்றும் அணிமணிகள் சேர்க்கையினால் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

வெள்ளி, செவ்வாயில் சௌந்தர்ய லஹரி பாராயணம் சௌபாக்கியம் அளிக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு எட்டாமிடத்தில் சூரியன், புதன், சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பது தொல்லைதரும் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் சில நன்மைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருப்பது நல்லது. இடமாற்றம், மற்றும் பதவி உயர்வு போன்றவைகளுக்கு தற்போது முயல வேண்டாம்.

வியாபாரிகள், கணிசமான லாபம் பெற சிறிது காலம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். தொழிற்துறையினர் தங்கள் போட்டியாளர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பதுடன் பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்பத்தில் பழைய கடன்கள் தலைதூக்கும்; நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் கடுமையாக நடந்து கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. கோர்ட்டு வழக்குகள் தொல்லையளிக்கும்; திருமண முயற்சிகள் தள்ளிப் போகலாம். தாய் வழி உறவினர்களின் விரோதம் ஏற்பட்டு விலகும். மாத பிற்பகுதியில் நற்பலன்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபித்து வருவது நற்பலன்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் இராசிக்கு ஏழாமிடத்தில் சூரியன், புதன், சுக்கிரன், மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சரிப்பது தொல்லை தரக்கூடிய அம்சமாகும். மாதப் பிற்பகுதியில் சிறிது நல்ல பலன்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். பணம் சம்பந்தமான பொறுப்புகளில் உள்ளவர்கள் தங்கள் கணக்குகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

வியாபாரிகள் நிலுவைகளை வசூலிக்கக் கடுமையான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டாம். சுமாராக வியாபாரம் நடைபெற்றாலும், தொழிற்பிரிவினர் போட்டியாளர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஆயாசம் கொடுக்கும். வயதான பெற்றோர்களுக்கு உடல்நலிவு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவுகள் இருக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் ஸ்ரீதட்சிணாமூர்த்தியை வழிபாடு செய்து வந்தால் உங்கள் துன்பங்கள் அகன்று நன்மைகள் பெருகும்.

ஸ்பாஞ்ச் வடைக்கு...

ஒரு கப் முழு உளுந்தை அரைமணி நேரம் ஐஸ் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடித்து விடவும். பிறகு மிக்ஸியில் (முதல் ஸ்பீடில்) சூடாகாமல் அரைக்கவும். அரைக்கும் போது கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள், இஞ்சித் துண்டுகள், ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். அவ்வப்போது சிறிது ஐஸ் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து கெட்டியான மொத்தையாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு இலையில் எண்ணெய் தடவித் தட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- சரே.

இரு குடியிருப்பு திட்டங்கள்
இணையற்ற வசதிகள்





சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

• 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள் • தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள் • ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர் • அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவ மையம் • மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள் • ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் உள்ளிட்ட பொழுதுபோக்கு மையம் • 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

Madhuban
GRANDEUR IN SPACE



மதுபன் அளிக்கும் வசதிகளில் சில தேன்துளிகள்...

- மொத்தம் 25 இரண்டு மற்றும் மூன்று பெட்ரூம் Flats
- 28 கார்கள் நிறுத்த கவர் செய்யப்பட்ட கார் பார்க்கிங் வசதி
- நீச்சல்குளம் மற்றும் ஜிம்னாசியம்
- A/C Lounge மற்றும் குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேஸ் சப்ளை
- இரு தானியங்கி லிஃப்ட்டுகள் மற்றும் தயார்நிலை ஜெனரேட்டர் வசதி
- கார்ப்பரேஷன் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட போர்வெல் தண்ணீர் வசதிசோலார் வாட்டர் ஹீட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு பாதுகாப்பு வசதி
- தண்ணீர் வீணாவதைத் தவிர்க்கும் Zero Water Wastage Concept
- சிறந்த, தரமான கட்டுமானப் பொருட்கள்
- அழகிய லேண்ட்ஸ்கேப் வடிவமைப்பு

இத்திட்டங்களை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),
Mobile : 098943 17840

எமது இதர திட்டம்
ஜெம் நிர்மாலயம், கணபதி, கோவை

Consulting Architect : **Ms. Mini M. Fowler**



COVAI
PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road,
Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625.
Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net
Our Chennai contact person : **Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063**

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/05



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் சூரியன் ஆறாமிடத்தில் புதன், சுக்கிரனுடன் சஞ்சாரம் செய்வதால், கடன் விஷயத்தில் அதிக கவனம் தேவை. உங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறையோடு இருப்பது அவசியம். மாதப் பிற்பகுதியில் இன்னல்கள் மறைந்து சில நன்மைகள் ஏற்படக் காரணமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பதவி உயர்வு, மற்றும் விரும்பிய இடத்திற்கு இடமாற்றம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனாலும் உங்கள் பொறுப்புகளில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். தொழிற்துறையினர், தங்கள் தொழிலில் அதிக அக்கறையுடன் ஈடுபடுவது நல்லது.

குடும்பத்திற்கு மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய பொருள்கள் வந்து மகிழ்ச்சியளிக்கும். சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். விருந்துகளில் பங்குகொள்ளும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் சூரிய வழிபாடு செய்வதோடு ஆதித்ய ஹிருதயம் பாராயணம் செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். சுபிட்சம் பெருகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் புதனுடன் சுக்கிரன், சூரியன் ஆகியவர்கள் மாத ஆரம்பத்தில் ஐந்தாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பது சுபவிரயங்களை ஏற்படுத்தும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அதிருப்திக்கு ஆளாகாவண்ணம் நடந்து கொள்வது அவசியம். இடமாற்றம் போன்றவைகளுக்கு தற்போது முயற்சிப்பது சரியாகாது. அதிகமான பொருள்களை வாங்கி இருப்பில் வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர், தங்கள் பணியாளர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகாவிட்டால் பிரச்னைகளுக்கு உள்ளாக நேரலாம்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டாலும், பெரிய பாதிப்புகள் இராது. மாதப் பிற்பகுதியில் கடன் வாங்குவதோ, கொடுப்பதோ, தொல்லைகள் ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள், முதியோர்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் அவசியம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானை ஆராதிப்பதும், ஊனமுற்றவர்களுக்கு உதவுவதும் நன்மைகளை அளிக்கும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

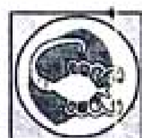
உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன், நாலாமிடத்தில் சூரியன், புதன் ஆகியவர்களுடன் சஞ்சரிப்பது நன்மைதரக்கூடிய அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்கு வேறு இடங்களுக்கு மாற்றம் கிடைக்கக்கூடும். சிலருக்கு பதவி உயர்வும் இருக்கும். சம்பள உயர்வினால் சிலர் மகிழக்கூடும்.

வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்குக் காணப்படும். சற்றுக் கூடுதலான லாபம் பெற்று மகிழ்வர். தொழிற்பிரிவினர், பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்புடன் நல்ல ஆதாயம் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுமாயினும் சிறு சிறு பிரச்னைகளும் இருக்கும். சிலருக்கு விருந்து கேளிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படும். சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு அடிகோலபடும். தம்பதிகள் புத்திரபாக்கியம் பெறுவர். திடீர் பணவரவு உண்டு.

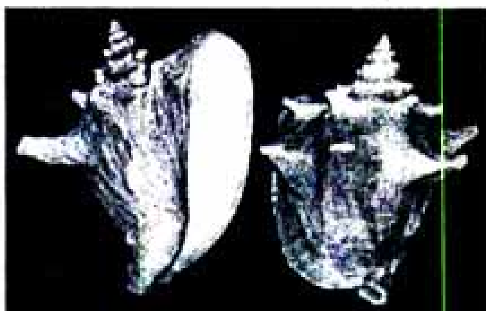
நீங்கள் முருகப்பெருமானை செவ்வாய் கிழமைகளில் சிவப்பு மலர்களால் ஆராதிப்பது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

உங்கள் இராசிநாதன்



கடற்சங்கை, கிளிஞ்சலைக் காதில் வைத்துக் கொண்டால் அதற்குள்ளிருந்து ஒரு சப்தம் வெளிவரும். அந்த ஓசை கிளிஞ்சலிலிருந்து வருவது அல்ல. நம் காதுக்குள் ஓடும் ரத்த ஓட்ட ஓசையின் எதிரொலிதான் அது. - ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

செவ்வாய் இரண்டாமிடத்தில் தனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் கடமையில் கருத்தாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படும்.

வியாபாரம் முன்னேற்றமாக நடைபெறும். தொழிலில் வளர்ச்சியும், வருமானமும் பெறுவர். கடன் வாங்கவோ, மற்றவர்கள் வாங்குவதற்குப் பிணைக் கையெழுத்துப் போடுவதோ பிரச்னைகளை உருவாக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாலினரோடு பழகுவதில் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். முதியோர்களின உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கு மருத்துவச் செலவு இருக்கும். குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். குழந்தைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் புதிய மணி அணிச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிகளில் துர்க்கைக்கு நெய் விளக்கேற்றி வழிபாடு செய்வது நன்மைகளைப் பெருக்கும்



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிக்குப் பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானாதிபதியான செவ்வாய் ஜன்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவார்கள். பணம் சம்பந்தமான பொறுப்பில் உள்ளவர்கள், அதிகமான தொகைகளைப் பாதுகாப்பின்றி வெளியில் எடுத்துச் செல்லக்கூடாது.

வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் நன்கு நடைபெறும். அதிகமான பொருள்களை வாங்கி இருப்பில் வைக்க வேண்டாம். தொழிற்பிரிவினர்கள் தங்கள் பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது நன்மை தரும்.

சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். சில தம்பதிகள் புத்திரபாக்கியம் பெற்று மகிழ்வர். குழந்தைகளுக்குச் சிறு சிறு நோய்கள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும். ஆலய தரிசனமும், மகான்களின் ஆசிகளும் சிலருக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வந்தால் இன்னல்கள் மறைந்து சுபிட்சம் மேலிடும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு அஷ்டமாதிபதியான சூரியன், புதன், சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து உங்க ஜன்மராசியில் சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் உங்களுக்கு நல்லதும் தொல்லையும் கலந்து நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்பட்டு, வெளியூருக்கு இடமாற்றம் பெறக்கூடும். பயணங்களில் உடைமைகளைப் பாதூப்பாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் பெறச் சிறிது காலம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டியிருக்கும். தொழிற்பிரிவினர், தங்கள் தொழிலில் நேரடிக் கவனம் செலுத்துவது தொழிலை வளர்க்கப் பயன்படும்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டாலும், நன்றாக நடந்து வரும். குடும்பத்தில் புதிய பொருள்களின்

சேர்க்கை மகிழ்ச்சியளிக்கும். பெண்கள், குழந்தைகள் புதிய அணிமணியினால் மகிழ்ச்சி அடைவர். பணம் புழங்கினாலும், செலவுகளும் இருக்கும். உறவினர், நண்பர்கள் வருகை மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் லலிதாசகஸ்ரநாமப் பாராயணம் செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். சுபிட்சம் பெருகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு விரயஸ்தானத்தில் சூரியன், புதன், சுக்கிரன் சஞ்சாரம் அதிகமான விரயங்களைத் தந்தாலும் குரு பார்வை விரயங்களைக் குறைக்க உதவும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் கடமைகளில் கருத்தாக இருக்க வேண்டும். சம்பள உயர்வு, இடமாற்றம் போன்ற தங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற தற்போது முயற்சிக்க வேண்டாம்.

வியாபாரம், மற்றும் தொழில் சுமாராக நடைபெறும். ஆனால் வழக்கமான, குறைந்தபட்ச லாபம் பெறுவதில் தடை இருக்காது. உங்கள் பணியாளர்களிடம், சுமுகமாக நடந்து கொள்வது தொழில் வளர்ச்சிக்கு நல்லது.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது ஏற்படும் பிரச்னைகளைச் சமாளித்து நடந்து கொள்வீர்கள். பழைய கடன் பிரச்னைகள் சிறிது தொல்லையளிக்கும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் ஏற்படும். பயணத்தில் தங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பெருமாளுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். சுபிட்சம் பெருகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் ஜென்மராசிக்குப் பதினொரான்றாம் இடமான லாபஸ்தானத்தில், உங்கள் ராசிக்கு ஆறு, ஏழுக்குடையவர்களான சூரியனும், புதனும், அஷ்டமாதிபதியான சுக்கிரனுடன் இணைந்து சஞ்சரிப்பது எதிர்பாராத விரயங்களை உண்டுபண்ணும். நீங்கள் கவனத்துடன் செயல்பட்டால் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவது அவசியம். தொழில், மற்றும் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறும். ஆனாலும்,

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் பொறுப்புகளை விட்டு, வேறு விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டில் சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். தம்பதிகள் சிலருக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் ஏற்படும். குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் அவசியம். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய சுவாமிக்கு, துளசி மாலை அணிவித்து, ஆராதனை செய்து வாருங்கள். இன்னல்கள் நீங்கி சௌபாக்கியங்கள் பெருகும்.



நெய்யுருக்கி, மோர் பெருக்கி, நீர் சுருக்கி உண்டால் ஆரோக்கியமான வாழ்வுதான்.

1. தினமும் நெய்யை உருக்கியே உணவுக்குப் பரிமாற வேண்டும்.

2. தாகத்தின் போது அருந்தும் மோர் நீர் மோராகவே இருக்க வேண்டும்.

3. குடிக்கும் நீர் கொதிக்க வைத்து ஆறியதாக இருக்க வேண்டும்.

- ஆர். புஷ்பா.

ஒருநாள், மாலை வேளையில் அண்ணா ஃப்ளை ஓவர் கீழிருக்கும் நடைபாதை வழியாக வந்து கொண்டிருந் தோம். 'பளீர் பளீர்' என கண்களில் மின்னலாகத் தெறித்தது என்னவாக இருக்கும் என்று, அந்த வளாகத்தினுள் கொஞ்சம் எட்டிப் பார்த்தோம். பாரம் பர்யமிக்க நிறுவனமான ''உம்மிடி பங்காரு ஜுவல்லர்ஸ்'' நகைக் கடை வாட்டர் பிரிட்ஜ் என்னும் பகுதியில் இருக்கும் ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரர் திருக் கோயிலுக்கு முதலில் ஒரு பிரபை செய்து கொடுத்தோம். அதில் மிகவும் திருப்தி அடைந்த அவ்வூர் மக்கள் அடுத்தடுத்து வாகனங்கள் செய்து கொடுக்க ஆர்டர் கொடுத்தார்கள். அவைகளையும் நல்லபடியாக செய்து கொடுத்த பின், ஸ்ரீலக்ஷ்மி அம்சங்கள்

ஆன்மிகப் பணியே, ஆத்ம திருப்தி!



முகப்பில் அழகாக, கம்பீரமாக வெள்ளியி னால் ஆன பெரிய மயில் வாகனம், தசாவதாரம் பொறிக்கப் பட்ட வெள்ளிக் கதவு கள், ஸ்ரீலக்ஷ்மியின் அம் சங்கள் கொண்ட வெள்ளிக் கதவுகள் ஆகியவை வரிசை யாக நிறுத்தப்பட்டிருந்தன. அவ்வளவுதான். உடனே என்னவென்று தெரிந்து கொள் ளும் பாழாய்ப் போன ஆர்வம் நம்மைத் துரிதப்படுத்தியது.

சென்னையில் பாரம்பரியம் மிக்க நிறுவனமான "உம்மிடி பங்காரு ஜுவல் லர்ஸ்' (வி.பி.ஜே.)' நகைக் கடையின், வெள்ளிப் பொருட்கள் மற்றும் ஆப ரணங்கள் விற்கப்படும் தனிப் பிரிவிற்கு வந்து வி.பி.ஜே. உரிமையாளர், திரு. வி. ரகுநாத் அவர்களைச் சந்தித்துக் கேட்டோம்...

"இறைவன் தந்த இந்த உடம்பிற்கே அழகு செய்து பார்ப்பது என்றல்லாமல், நம்மையெல்லாம் படைத்த அந்த ஆண்டவனுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களைத் தயாரித்துத் தரும் எங்கள் பரம்பரை பழக்கத்தை நாங்கள் இன்றும் கடைபிடித்து வருகிறோம்.

பக்தி என்பது ஒருவருக்கு உலகின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் குறைவ தில்லை என்பதற்கு நாங்கள் தயாரித்து வைத்திருக்கும் இந்த மகோன்னதப் பொருட்களே சாட்சியாகும்.

அமெரிக்க நாட்டில், நியூஜெர்சியில்,





மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

பொருந்திய கதவு, தசாவதாரங்கள் கதவு ஆகிய கோவில் கதவுகளுக்கான ஆர்டர் களை கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

வெளிநாட்டிலிருந்து இங்கு விஜயம் செய்யும் வெளிநாட்டு கோயிலைச் சார்ந்தவர்கள், அவர்களுக்கு அந்த கோயிலுக்குத் தேவைப்படும் பொருளுக் கான ஆக்கத்திட்ட விவரங்களை எங் களிடம் விளக்கி விடுவார்கள். நாங்கள் கோயில் பொருட்களுக்கென்றே தேர்ச்சி பெற்ற வல்லுனர்களின் உதவியோடு வரைந்து, அவர்களிடம் ஒப்புதல் பெறு வோம். பிறகு பொருட் செலவின் ஒப்பு

அம்சங்களை கப்பல் மூலம் வெளிநாட்டு கோயில்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். இறைவனுக்குச் செய்யும் ஆன்மிகப் பணி யிலுள்ள ஆத்ம திருப்தி வேறெதில் கிடைத்து விடக்கூடும் கூறுங்கள்'' என் கிறார்.

''வெளிநாட்டில், கோயிலுக்கு வரும் பக்தகோடிகள் எங்கள் நிறுவன தயாரிப்பு களைப் பார்த்து ஈ-மெயிலில் பாராட்டும் பொழுது அதிலிருக்கும் சந்தோஷம் இருக் கிறதே... அதற்கு ஈடே இல்லை போங் கள்'' என்று கூறும் ரகுநாத்தைப் பற்றி இன்னொரு விஷயமும் இங்கே குறிப்பிட



தலையும் பெற்றுக் கொண்டு வேலை யைத் துவக்குவோம்.

முதலில் இவ்வுலோகத்தைத் தகடு களாக அடித்துக் கொள்வோம். மரத்தி னால் மோல்ட் செய்து கொண்டு அதற்கு மேல் வெள்ளி தகட்டினைப் பொருத்தி 'நகாசு' வேலையைச் செய்வோம். இது கிட்டத்தட்ட சிற்பம் செதுக்குவது போல மிக நுண்ணியமான வேலைப்பாடுதான்.

நுணுக்கமான வேலையாக இருப்ப தால் போதிய அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. கலை வல்லுனர்களின் கலைத்திறனுக்கும், உழைப்பிற்கும் இவை ஒரு சவாலாகவே அமைந்து விடுகின்றன என்றால் தவ றில்லை. முழுமை பெற்ற இக் கலை

வேண்டும். தங்கம், வைரம், வெள்ளி போன்ற ஆபரணங்களுக்கும் பெயர் பெற்று விளங்கும் இந்த நிறுவனம் தற் பொழுது நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு முழு முதற் காரணம் இவரது கடின முயற்சியும், அயராத உழைப்புமே!

இவரது பணிவான பேச்சும், பவ்ய மும் உள்நாடு மட்டுமில்லை வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களையும் கட்டிப் போட்டு வைத்துள்ளது என்றால் அது மிகையில்லை!

வாடிக்கையாளர்கள் திருப்தி ஒரே குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்பட்டு வரும் வி.பி.ஜே. (V.B.J.) வை, அவர்களது 'வெள்ளி' சேவையைப் பாராட்டி விட்டு வந்தோம்!

- மாலதி சந்திரசேகரன்

ஈரோட்டில்... பெண்கள்





• ஈரோடு வாசகிகள்...

• பரிசு வழங்கும் 'சக்தி மசாலா' இயக்குனர் திரு துரைசாமி



• ஆசிரியருடன் மனோன்மணி





• ஈரோடு ஏஜெண்ட்





கோவையில்...

* கடவுள் வணக்கம் பாடிய 'தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர்' பள்ளிக் குழந்தைகள்





* கல்யாண் சில்க்ஸ் உரிமையாளர்

சென்ற இதழில் இடம்பெற்ற கோவை நிகழ்ச்சியின் புகைப்படங்கள்...



பிரகாசிப்பார்கள்!

"நம்முடைய பெரும்பான்மையான நேரத்தை டீவி விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. டீ.வி.யின் ஆதிக்கத்திலிருந்து குழந்தைகளை விடுவித்து சிறந்த புத்தகங்களை அவர்களுக்கு நாம் அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டும். பத்திரிகைகளைப் படிப்பதன் மூலம் அவர்களை நாம் சிறந்த மனிதர்களாக உருவாக்க முடியும். எல்லாப் பெண்களுக்குள்ளும் திறமைகள் ஒளிந்து கிடக்கின்றன. வாய்ப்புக் கிடைத்தால் பிரமாதமாக பிரகாசிக்கின்றனர். இதற்கு என் மனைவியே உதா:ரணம். அவர் ஆறாம் வகுப்பு வரைதான் படித்திருக்கிறார்.

எங்கள் நிறுவனத்தின் நிர்வாக அதிகாரியாக இருந்து மிகவும் சிறப்பாகச் செயலாற்றி வருகிறார். அவருக்குப் பக்க பலமாக நான் இருக்கிறேன்'' என்று ஒரு பெண்ணின் வெற்றிக்குப் பின்னால் ஆண் இருப்பதை அழகாக வெளிப்படுத்தினார் சக்தி மசாலா நிறுவனர் துரைசாமி.

19-ந் தேதி ஈரோடு நகரில் உள்ள கொங்கு கலையரங்கில் அன்பு வட்டம் நிகழ்ச்சி அன்புடன் அரங்கேறியது. புகழ் பெற்ற சக்தி மசாலா, மில்கா ஒன்டர் கேக், ஜான்சன்ஸ் போன்ற நிறுவனங்கள் இந்தக் கொங்குச் சீமையில்தான் வெற்றிகரமாக இயங்கி வருகின்றன.

ஈரோடு சிறப்பு

- எல்லோரும் கல்யாணம், தீபாவளி, விசேஷம் என்றால்தானே மருதாணி இட்டுக் கொள்வர். ஆனால், ஈரோடிலோ - வாரம் ஒருமுறை மருதாணி இட்டுக் கொள்வது பல பெண்களின் வழக்கமாக இருக்கிறது.
- உறவினர்கள் அல்லாதவர்கள் கூட, ஏதாவது ஒரு உறவுமுறை சொல்லித்தான் மற்றவர்களோடு பழகுகிறார்கள்.
- ஈரோடில் கிடைப்பது போல துணிமணிகள் இந்தியாவிலேயே எங்கும் சீப்பாகக் கிடைக்காது.
- இங்கே ஒரு கவுளி வெற்றிலை எண்ணிக்கை 40தான். -ஜே. சங்கீதா.

சக்தி மசாலா நிர்வாக அதிகாரி சாந்தி துரைசாமி குத்து விளக்கு ஏற்றி விழாவைத் துவக்கி வைக்க இருந்தார். அவருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாததால் துரைசாமி குத்து விளக்கேற்றி, சிறப்புரை ஆற்றினார்.

மாலை 4 மணிக்கு விழா என்றாலும் மதியம் 12 மணிக்கே சில வாசகியர் வந்து காத்திருந்தனர். மில்கா ஒன்டர் கேக் வழங்கிய கேக் மற்றும் நமது கூப்பன் களை வாங்கிக் கொண்டு அரங்குக்குள் நுழைந்தனர். தமது இரண்டு வயதுக் குழந்தையுடன் சேலத்திலிருந்து வந்திருந் தார் ஒரு வாசகி. அவரது குழந்தை ஆத்திச்சூடி, திருக்குறள் என கொஞ்சும் தமிழில் கூறியது அழகான கவிதை.

இந்த விழாவில் ஸ்பெஷல் வாசகி யாக அறிவிக்கப்பட்டார் மணப்பாறை மனோன்மணி. இதுவரை நடந்துள்ள அனைத்து அன்பு வட்டம் நிகழ்ச்சி யிலும் கலந்து கொண்டிருக்கிறார். ஆசிரி யர் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்ட மனோன்மணியால் அவர் பேசுவதைக் கேட்க இயலாது. அவரை மேடைக்கு அழைத்து பரிசு கொடுத்து மகிழ்ந்தார் ஆசிரியர். அவர் அடுத்த விழாவில் சந்திப்பதாகக் கூறிச் சென்றார்.

கணவரிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்? என்ற கட்டுரை யைப் படித்து, தன்னை மாற்றிக் கொண்டு அன்பாகக் குடும்பம் நடத்துவதாக ஒரு வாசகி நெகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

வாசகியருடன் உற்சாகமாகக் கலந்துரையாடினார் ஆசிரியர். வாசகி யரின் பல ஆலோசனைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டன.

அன்புச் சக்கரம் போட்டியில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கு சக்தி ஊறுகாய் பாட்டில்கள் பரிசாக வழங்கப்பட்டன.



- கோவை கலையரங்க முகப்பில் அன்பு வட்டம் சின்னத்தை கோலமாக வரைந்து அசத்திய வாசகிகள் காவேரிநாதனும், சுமதி பாரதியும்.





- ஓரம் வேர்ல்ட் அதிகாரி தேவராஜ்

• 'கல்கி' நிறுவன ஊழியர்கள் →



அடுத்து விடு கதைப் போட்டி சுவாரசியமாக நடந்தது. இதில் பரிசாக 'ஹோம் வேர்ல்ட்' வழங்கிய பெட்ஷீட் மற்றும் தலையணை உறைகளை ஹோம் வேர்ல்ட் அதிகாரி தேவராஜ் வழங்கினார்.

சக்தி மசாலா நிர்வாக இயக்குனர், மில்கா பிரட் நிர்வாக அதிகாரி, ஹோம் வேர்ல்ட் அதிகாரி, சிறப்பாக நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்திருந்த நமது முகவர்கள் சாந்த குமார், சிவக்குமார் ஆகியோருக்கு நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

முதல் பத்து சந்தாக்களைச் செலுத்தியவர்களுக்கு சிடி பரிசாக அளிக்கப்பட்டது.

'குறையொன்றுமில்லை'யில் ஆரம்பித்து 'காற்றினிலே வரும் கீதத்'துடன் நிகழ்ச்சி நிறைவடைந்தது.

ஒரு கணவர் தன் மனைவியிடம், "விழாவுக்குப் பறந்துட்டு வந்தே! பரிசு ஒண்ணும் வாங்கலையே" என்று சற்றே கிண்டலடித்தார்.

"பொருளாகக் கொடுத்தால்தான் பரிசா? ஆசிரியருடன் மூன்று மணி நேரம் கழித்த இந் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டதுதான் எனக்குப் பெரிய பரிசு!" என்றார் சந்தோஷத்துடன் மனைவி. அவர் சொன்னது அத்தனையும் உண்மை!

- சுஜாதா

ஏ அன்பு வட்டமே!

அன்பெனும் பிடியினுள்
அகப்படும் மலையே!
அந்த அன்பே
அகப்பட்டது
அன்பு வட்டத்துக்குள்ளே!
அந்த மலையே (ரேவதி சங்கரன்)
நகர்ந்து வந்தது
மங்கையர் மலராலே!
அன்பு வட்டம் வந்தேன்
அன்பர்களைப் பெற்றேன்
அது மட்டுமா? பல
அறிவுரைகளைப் பெற்றேன்.
ஆக்கவுரைகளைப் பெற்றேன்.
அனுபவங்களை கேட்டறிந்தேன்
பயனடைந்தேன்.
ஏ-
அன்பு வட்டமே!
நீ!
ஆண்டு முழுவதும் வர வேண்டும்
ஆயுள் முழுவதும் வர வேண்டும்
அண்டம் முழுவதும் வர வேண்டும்
அனைவரும் பயன்பெற வேண்டும்.
வாழ்க! மங்கையர் மலர்!
வளர்க மங்கையர் மலர்!



பட்டுப் புடைவை பரிசுகளை வழங்குவோர் : காஞ்சிபுரம் முருகன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவுச் சங்கம்



'பட்'டென்று சொன்னேன் பரிசுப் போட்டி முடிவுகள் :

ரூ.7000/-மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பெறும் முதல் பரிசுக் கட்டுரை

மஹா பெரியவர் தந்த 'பட்'டான விளக்கம்!

என் மாமனார் மெலட்டூர் வரதய்யர் ரிடையரானதும் காஞ்சிப் பெரியவரிடம் சிஷ்யராக சேவை செய்து கொண்டு இருந்தார். நாங்களும் மடத்திற்கு அடிக்கடி செல்வோம்.

அப்பொழுது ஒரு பெரியவர், பெரியவாளிடம், ''அந்த மனுஷர் 'பட்' 'பட்டு'னு வெட்டு ஒண்ணு துண்டு ரெண்டா பேசறார்'' என்று சொன்னதும்,

காஞ்சிப் பெரியவர் புன்சிரிப்போடு, "ஓ! பாக்குவெட்டியா?" என்று சிரிக்க,

'பாக்கு வெட்டியா?' என்று நாங்கள் விழிக்க எங்கள் எல்லோரையும் பார்த்து புன்சிரிப்போடு,

"பாக்கு, கொட்டை பாக்கு வெட்டுவானே சின்ன மெஷின்! அது வெட்டு ஒண்ணு போட்டா பாக்கு இரண்டாகும் தெரியுமோ?" என்று கேட்டதும்,

"ஆமாம்!" என்று நாங்களும் தலை ஆட்ட சிரித்தபடி பெரியவர், "அதுலயும் இந்தப் பாக்கு வெட்றதும் நிதானமா வெரலை வெச்சுண்டு பாக்கு வெட்டணும். அந்த மாதிரி பட்!பட்!னு பேசினாலும் நல்லவிதமா பேசணும் தெரியுமோல்லியோ?

வேகமா கண்டபடி பட்!பட்!னு பேசினாலும், மூக்கு உடைஞ்சுடும். ஜாக்கிரதையாப் பேசணும். அந்தப் பாக்கு வெட்டியும் அதேதான். விரலையே வெட்டிடும்'' என்று சொல்லி புன்சிரிப்பு சிரிக்க நாங்களும் புரிந்து கொண்டோம்.

'பட்! பட்' என்ற சொல்லின் விளக்கத்தை மஹா பெரியவர் மூலம் தெரிந்து கொண்டது 'பட்'டான அனுபவமாகக் கருதுகிறேன்.

- எஸ். தனலட்சுமி,
பெங்களூர் - 76.

ரூ. 5000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

'பட்'டென அறுந்த உறவு!

எனதருமை தந்தை ஒரு வைகுண்ட ஏகாதசியன்று இறைவனடி சேர்ந்தார். எங்கள் உடன் பிறந்த ஒரே ஒரு சகோதரர் அப்பொழுது ஒசூரில் இருந்தார். நேரடியாகப் போக்குவரத்து இல்லாததால், விலாசம், ஃபோன் நம்பர் தெரி

யாததால், ஒசூரில் இருக்கும் என் மற்ற உறவினர்கள் மூலம் அவருக்குச் செய்தி போய்ச் சேர்ந்தது. ஆனால், அவர் வர வில்லை. பொழுது சாய்ந்து கொண் டிருந்தது. கடைசியில் நான் 'பட்'டென்று சொன்னேன். ''அப்பாவுக்கு நானே கொள்ளி வைக்கிறேன். யாரும் வரத் தேவையில்லை'' என்று கூறி நானே தந்தைக்கு இறுதி அஞ்சலி செலுத்தி னேன். இந்த ஒரு வேலைக்காவது ஆண் கள் தேவை என்ற நிலைமை என்னு டைய வட்டத்தில் மாறி என்னைப் போல பெண்கள் துணிந்து விட்டார்கள்.

சூடான காப்பியைக் கையில் வாங்கினால் கூட, ''சூடு... சூடும்மா'' என்பவர், தன் நெஞ்சில், என் நெருப்பை வாங்கிக் கொண்டு நான் ஆசைப்பட்டபடியே எல்லாம் நடந்துடுத் துடா. இனிமேல் இந்தக் குடும்பத் துக்கு என்னோட ஸ்தானத்துக்கு நீதாண்டா'' என்று சொல்லாமல் சொல் வது போல இருந் தது.

- குமாரி லவிதா,
பெங்களூர்.





ரூ. 3000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை

மனதில் உறுதி வேண்டும்!

1993-ம் வருடம் ஜனவரி மாதம் 2ஆம் தேதி. ஊரில் ஒவ் வொருவரும் சந்தோஷத்தில் புது வருடத்தைக் கொண்டாட என் வாழ்க் கைப் போராட்டத்தின் உச்சகட்டமாக மிகவும் ஆபத்தான நிலையில், மூளை யில் இருந்த புற்றுநோய் கட்டியை அகற்றி ரேடியேஷன் தெரபிக்காக என் கணவரைக் கோவை குப்புசாமி நாயுடு ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்திருந் தோம். அங்கு இந்தச் சிகிச்சையின் தலைமை மருத்துவராக இருந்த டாக்டர் லீலா மீனாக்ஷி அவர்கள் என் கணவரை பரிசோதித்து விட்டு என்னை அவரின் அறைக்கு அழைத்தார்கள். டாக்டர்



மிகவும் மென்மையான குரலில் ஆனால் திடமாக என்னிடம் நீ சின்னப் பெண்ணாக இருக்கிறாய். நான் கூறுவதை நீ தைரியமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பீடிகையுடன், உன் கணவரால் இனி நடக்க முடியாது. நீ வீல்சேரில் அவரை வைத்து உட்கார, எழ இவற்றிற்கு பழகிக் கொள் என்று கூற ஒரு நிமிடம் என் கண்கள் இருள, என்ன செய்வது என்ற திகைப்புடன், ஆனால் 'பட்' டென்று மிகவும் சாந்தமாக "இல்லை டாக்டர் என் கணவர் நடந்துதான் இந்த ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து டிஸ்சார்ஜ் ஆவார்" என்று அவர் முகத்தில் அறைந்தாற்போல் கத்தி விட்டேன். பின் மூன்று மாதங்கள் தீவிர சிகிச்சைக்குப் பின் தன் கால்களால் சிறிது சாய்ந்து நடந்து என் கணவர் கையில் ஸ்டிக்குடன் ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து டிஸ்சார்ஜ் ஆனார். அன்று டாக்டர் என்னிடம் உன் உறுதியையும், உன் கணவரின் விடாமுயற்சியையும் நான் மிகவும் பாராட்டுகிறேன் என்று என்னிடம் கூறி சந்தோஷப்பட்டதை என்னால் என்றும் மறக்க இயலாது.

- வி. கௌசல்யா,
மேற்கு மாம்பலம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.1000 மதிப்புள்ள புடைவை பெறும் வாசகிகள்

1. சி. கலைச்செல்வி, கள்ளக்குறிச்சி.
2. ஏ. வனிதா நாகராஜ், ஈரோடு.
3. குர்ஷீத் அஷ்ரப், இராமநாதபுரம்.
4. யு.ஜே. ஜீனத் ஷாஹிதா, கீழக்கரை.
5. ஆர். வனஜா ராஜாமணி, மன்னார்குடி.
6. எஸ். விஜயலதா சீனிவாசன், சென்னை - 88.
7. ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.
8. ஜெயந்தி நாகராஜன், பாண்டிச்சேரி.
9. வி. சுமதி, சென்னை.
10. பி. பவானி, சென்னை - 24.

மங்கையர் மலர்

திருச்சி மாவட்டம்

நாள் : 27.2.2005

பதிவு நேரம் :
காலை 8.00 மணி முதல்...

இடம் : கர்ப்பரட்சகி மஹால் (மங்கல மஹால்),
3ஏ, ரெனால்ட்ஸ் ரோடு,
கண்டோன்மெண்ட், திருச்சி - 1.

திருச்சியில் 27ம் தேதி காலை 9.30 மணிக்குத் தொடங்கும் நிகழ்ச்சிக்கு இந்தக் கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.

(ஆர்.)

திருச்சி - பூங்கொத்து விழா கூப்பன்

பூங்கொத்து!



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

வெள்ளி விழா

முரசு கொட்டி அழைக்கிறோம்!

திருச்சியில் மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா கொண்டாட்டம் கோலாகலமாகத் தொடங்கவுள்ளது. திருச்சி மாவட்டம் அதைச் சுற்றியுள்ள வாசகிகள் அனைவரும் வந்து கலந்து கொள்ள முரசுகொட்டி அழைக்கிறோம்.

வாசகிகளே, இது உங்கள் இல்லத் திருவிழா, இந்த விழாவின் பெருமை அத்தனையும் உங்களைத்தான் சேரும். மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள், வாசகிகள் எந்த ஊரிலிருந்தும் வந்து கலந்து கொள்ளலாம். வாருங்கள் வந்து கலந்து கொண்டு மகிழுங்கள். காலையிலிருந்து மாலை வரை நிறைய கலைநிகழ்ச்சிகள் உண்டு. விழாவில் ஏராளமான போட்டிகளும், பரிசு மழையும் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன.

நிகழ்ச்சியில்...

* திருச்சி மாவட்ட மகளிருக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை.
* சிறு குழந்தைகள், 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள், கண்டிப்பாக அரங்கிற்குள் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
* நிகழ்ச்சியில் மற்றும் போட்டிகளில் வாசகிகள் அவர்களது சொந்த செலவிலேயே வந்து கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
* இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.
* போட்டி முடிவுகள் நிகழ்ச்சியின் இறுதியில்தான் அறிவிக்கப்படும். ஆகவே, காலையிலிருந்து நிகழ்ச்சி முடியும் வரை ஒவ்வொருவரும் அரங்கினுள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

வாசகிகளே! அன்று சமையலிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை. உங்களுக்குக் காலை உணவு, மதிய உணவு எல்லாம் நாங்கள் பார்த்துக் கொள்வோம்!



போட்டி விவரங்கள் அடுத்த இரு பக்கங்களில்...

இளையோர் திருவிழா

இளைய சக்திகளுக்கு... 'நான் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால்!'

திருச்சி வாசக இளைஞிகளே! உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால் பற்றி, அதை எப்படிச் சமாளித்து வெளிவந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதி அனுப்புங்கள்.

விதிமுறைகள் :

1. 18-லிருந்து 25 வயதுக்குட்பட்ட திருச்சி மாவட்ட பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம்.
2. கட்டுரை, மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கத்துக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
3. கட்டுரையுடன் உங்களது புகைப்படம் ஒன்றையும் இணைக்க வேண்டும்.
4. மூன்று கட்டுரைகள் தேர்வு செய்யப்பட்டு பரிசுகள் விழா முடிவில் வழங்கப்படும்.
5. கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனில் பெயர், விலாசம் எழுதி கூப்பனைக் கட்டுரையுடன் இணைக்க வேண்டும்.
6. ஒருவர் எத்தனை கட்டுரைகள் வேண்டுமானாலும் எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் இங்கு இடம்பெற்றிருக்கும் கூப்பனை இணைக்க வேண்டும்.
7. கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.
8. கடைசி நாள் : 14.2.2005

'மங்கையர் சக்தி' - கல்லூரி மாணவிகளுக்கான நடன நிகழ்ச்சி

விதிமுறைகள் :

1. இதில் பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம். வயது வரம்பு : 18-லிருந்து 25 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும்.
2. குழு நடனமாக அமைக்க வேண்டும். நடனம் 'மங்கையர் சக்தி'யின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், அவர்களின் முன்னேற்றத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதாகவும் மட்டுமே அமைய வேண்டும்.
3. நடனம் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் அமைந்தால் மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவிலும் குறைந்தது நான்கு நபர்களிலிருந்து ஆறு நபர்களுக்கு மிகாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.
5. சினிமா பாடல்களோ, இசையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. மேடையில் இசைக் கருவிகளை இசைக்க அனுமதியில்லை. முன்கூட்டியே ரெகார்ட் செய்து எடுத்து வரப்பட்ட காஸெட் அல்லது சி.டிக்கள் மட்டுமே பயன் படுத்த வேண்டும்.
6. திருச்சி மாவட்டம் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள கல்லூரிகளிலிருந்து பெண்கள் கலந்து கொள்ளலாம்.
7. இப் போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறவர்கள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத் திலிருந்து தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள். அவர்கள் விழாவின் முதல் நாள்

அம்மா, பெண் இருவரும் கலந்து கொள்ளும் கலக்கல் போட்டி :

"என் அம்மா எப்படி இருக்க வேண்டும்; எப்படி இருக்கக் கூடாது?" என்பதைப் பற்றி மலரில் ஒரு பக்கம் மிகாமல் கட்டுரை எழுதி அனுப்ப வேண்டும். அதே போல் அம்மாவும், தன் பெண்ணைப் பற்றி மேற் சொன்னது போல் எழுதி அனுப்பலாம்.

* கட்டுரை மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
* கட்டுரை எழுதுபவர்கள் அம்மா- பெண் இருவரது புகைப்படமும் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
* ஒருவர் எத்தனை கட்டுரைகள் வேண்டுமானாலும் எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் இங்கு இடம் பெற்றிருக்கும் கூப்பனை இணைக்க வேண்டும்.
* கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.
* பத்து கட்டுரைகள் தேர்வு செய்யப் பட்டு விழாவில் பரிசளிக்கப்படும்.
* கடைசித் தேதி : 14.2.2005

திருச்சி மாவட்ட வாசகிகளுக்கு மட்டும்.

9. முகவரி : 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

10. தேர்வு செய்யப்படுபவர்கள் 'மங்கையர் சக்தி; மகத்தான சக்தி' வெள்ளி விழா நிறைவு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

இப் போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படு கிறவர்கள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்தி லிருந்து தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள். அவர்கள் விழாவின் முதல் நாள் (26.2.2005) அன்று நடைபெறும் தேர்வு நிகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருசிலருக்கு மட்டுமே மறுநாள் விழா மேடையில் பங்கேற்க வாய்ப்பு அளிக்கப் படும். பங்கேற்போர் சொந்த செலவில் வந்து செல்ல வேண்டும்.

'நான் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால்!'

பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

....

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

(26.2.2005) அன்று நடைபெறும் தேர்வு நிகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருசிலருக்கு மட்டுமே மறுநாள் விழா மேடையில் பங்கேற்க வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

8. கலந்து கொள்பவர்கள் தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் கல்லூரி முகவரி இவற்றுடன் இங்கு இணைக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனையும் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும். ஜெராக்ஸ் கூப்பன்கள் செல்லாது.

9. கல்லூரி முதல்வரின் அனுமதி கடிதம் கூப்பனுடன் இணைக்க வேண்டும்.

10. விழாவில் கலந்து கொள்ள ஏற் படும் போக்குவரத்து மற்றும் இதர செலவுகள் அனைத்தும் அந்தந்த கல் லூரியோ அல்லது கல்லூரி மாணவிகளோ பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

11. கடைசித் தேதி : 14.2.2005

கல்லூரி மாணவிகளுக்கான நடன நிகழ்ச்சி!

பெயர் : வயது :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

தொ. எண் :

ஈமெயில் :

கல்லூரி முகவரி & கல்லூரி முத்திரை

கல்லூரி முதல்வர் கையொப்பம்

'அம்மா-பெண்' கலக்கல் போட்டி!

பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

எல்லாப் போட்டிகளிலும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

காபி குடிக்கலாம்!

உலக மக்கள் எல்லோருமே கேஃபின் என்ற போதைக்கு அடிமைகள் தான். எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா? காபி குடித்தால் உற்சாகம் பிறக்கும், புத்துணர்வு கிடைக்கும், சுறுசுறுப்பு வரும், தூக்கம் வராது. அப்புறம் என்ன? ஆனால் உண்மையில் இதயத் துடிப்பை காபி அதிகரிப்பதால்தான் நமக்குள் இந்த மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

காபியில் உள்ள கேஃபின்தான் ஆபத்தானது. அதுதான் பல கோளாறு களை உடலில் உண்டாக்குகிறது. கால் வலி உண்டாக்குகிறது. உடலில் கனிமச் சத்து மற்றும் கால்சியம் சத்தையும் குறைக்கிறது. 'பிளாக் காபி' அதிகம் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது.



அதிகம் காபி குடிப்பவர்களுக்கு சுண்ணாம்புச் சத்து உடலில் சேர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண் டும். இல்லையெனில் ஏதேதோ நோய் களுக்கு எல்லாம் ஆட்பட வேண் டும். காபி அதிகம் குடித்தால் நரம்பு, இருதயப் பாதிப்பு, எலும்பு பாதிப்பு மற்றும் குடல், சிறுநீரக கோளாறுக் கும் இதுவே காரணமாகி விடும். பெண்களுக்கு 'ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்' வர காபியும் ஒரு முக்கியக் காரணம்!

காபியே குடிக்க வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. டாக்டர்கள் சொல்படி பார்த்தால், ஒரு நாளைக்கு 200 மிலி கிராம் காபிதான் அளவு. அதற்கு மேல் என்றால் பின்னாளில் மேலே சொன்ன தொந்தரவுகள்தான். உங்களிடம் மிகச் சிறிய கப் இருந்தால் அதையே காபி குடிக்கப் பயன்படுத்துங்கள். பெரிய தம்ளருக்கு 'டாட்டா' சொல்லுங்கள். ஆகவே அளவோடு காபி பருகி, வளமோடு வாழ்வோம்!

காபியினால் நல்லதே இல்லை என்பதல்ல.

- மூளையின் இயக்கம் 10% அதிகமாகிறது.
- ஆஸ்துமா, இழுப்பு உள்ளவர்களுக்கு சுவாசக் குழாய் விரிவடைந்து பாதிப்பு குறைகிறது.
- கண் விழித்து படிக்க, நைட் ஷிப்ட்டில் காபி குடிக்கலாம்.
- நினைவாற்றலுக்கும், சுறுசுறுப்புக்கும் உதவுகிறது. அளவோடு காபி குடித்தால் எல்லோருக்கும் நல்லது.

- என். சுபத்ரா

ஆயுளைக் காக்கும் ஆயுஷ்!

இந்தியாவின் பெருநகரங்களில் நாளுக்கு நாள் நவீன மருத்துவ வசதிகள் பிரமாதப்படுத்தி வரும் வேளையில் நம் பாரம்பரிய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தை மீண்டும் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் மும்முரமாய் இறங்கியிருக்கிறது ஆயுஷ் தெரபி சென்டர்.

ஹிந்துஸ்தான் லீவர் மற்றும் நூறு வருடங்களுக்கு மேல் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் தன்னிலை பெற்று வரும் கோவை ஆர்ய வைத்ய பார்மஸி என இரண்டின் கூட்டுக் கலவையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதுதான் ஆயுஷ். உடல் நோய்களை கஷாயம், மூலிகை எண்ணெய், மசாஜ், ஸ்டீம் பாத், யோகா முறைகளைக் கொண்டு அறவே நீக்குகின்றனர்.

இதற்கென கோவை மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறங்களில் மூலிகை தோட்டங்களை உருவாக்கி, இதன் வாயிலாகக் கிடைக்கும் நாலாயிரத்துக்கும் அதிகமான மூலிகைகளைக் கொண்டு ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன.

''ஏற்கெனவே பல ஆயுர்வேத மருத்துவ சாலைகளும், மருந்துக் கடைகளும் இருந்தாலும் எங்கள் ஆயுஷில் ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி சுத்தம், சுகாதாரம் இவற்றைப் பேணிக்காத்து மக்கள் சுலபமாக அணுக வழிவகுக்கிறோம்'' என்கிறார் இதன் நிர்வாக இயக்குனர் ரமேஷ் பாபு.

நாம் தற்பொழுது பயன்படுத்தும் அலோபதி மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இருக்கும். ஆனால் மனிதன் என்று தோன்றினானோ அன்று முதல் மனித குலத்தின் ஆரோக்கிய தேகத்தைச் சீர்படுத்தி வரும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில், நாலாயிரத்து ஐந்நூறு நோய்களுக்கான பக்கவிளைவுகளில்லாத நிரந்தரத் தீர்வுகள் ஓலைச் சுவடிகளிலும் அதர்வண வேதத்திலும் இருப்பதாகச் சொல்லப் படுகிறது.



சில தலைவலி, உடல்வலிக்கு 'அப்யங்கம்' என்கிற மருத்துவ முறை மற்றும் மஸாஜ்தான் சிறந்த வழி என்கிறார்கள். 'துரோணி' என்கிற மரப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து மூலிகை



களான எண்ணெயால் நாற்பத்தைந்து நிமிடம் நன்கு அழுந்த மஸாஜ் செய்வர். அதன்பின் 15 நிமிடம் நீராவிக் குளியல். உடல்வலியின் அளவைப் பொறுத்து எத்தனை நாட்கள் இதுபோல் செய்ய வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்கிறார்கள். அதேபோல் எண்ணெயை மூக்கினுள் விட்டு தலைவலியை விரட்டுகிறார்கள்.

நாற்பது வயதாகும் போது கூடவே வந்து நம் காலில் தொற்றிக் கொள்ளும் மூட்டு வலிக்கு வெந்த அரிசியை துணியால் கட்டி பாலில் முக்கி வலியால் உயிரெடுக்கும் மூட்டின் பகுதிகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் 'எக்ஸ்டர்னெல்' மருத்துவங்கள். உட்புறத்திற்கு கஷாயம், லேகியங்கள், பொடி போன்றவைகள் மருந்தாகச் செயல்படுகின்றன.

தற்பொழுது ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரே குறை, விபத்துகளுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க முடியாததுதான். அனஸ்தீஸியா எனப்படும் மயக்க மருந்து ஆயுர்வேதத்தில் இல்லாததால் இதனைத் தொடரும் அறுவை சிகிச்சைகள் தடைப்படுகிறது. தற்பொழுது நடந்து வரும் ஆராய்ச்சிகளில் அனஸ்தீஸியாவிற்கும் தீர்வு காணப்பட்டு மேலும் விபத்து காயங்களுக்கான தீர்வுக்கும் தன்னைத் தயார்ப்படுத்தி வருகிறது ஆயுர்வேத மருத்துவமும். இதனை முறைபாகச் செயல்படுத்தும் ஆயுஷ் தெரபி சென்டரும்.

இந்தியா முழுக்க தமது கிளைகளைப் படர விட்டு நம் பாரம்பரிய மருந்துவத்தின் மகிமையை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க முனைந்து வருகிறது ஆயுஷ்.

மேல்நாட்டு நாகரிகச் சூழல்களிலிருந்து விடுபட்டு இப்பொழுதுதான் மக்கள் மெல்ல மெல்ல நம் பழைமையை திரும்பிப் பார்க்கின்றனர். இயற்கை மருத்துவமான ஆயுர்வேதத்தை அகம் ஏற்றுக் கொண்டால் நம் புறவாழ்க்கை எந்தத் தங்குதடையுமின்றி அமையும் என்பதில் ஆச்சர்யமேதுமில்லை.

- ச.ந. கண்ணன்

குஜ்ஜிலிப் பொட்டு

இன்றைய இளம்பெண்கள், முத்து, பலநிறக் கற்கள், மணிகள் வைத்து விதம் விதமாகப் பொட்டு வைக்கின்றனர். ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் நாங்கள் சிறுமிகளாக இருந்த போது இதே போல் ஜிகினாப் பொட்டுகள் வைத்து மகிழ்ந்தது உண்டு. தஞ்சாவூர்க் கதம்பத்தோடு குஜ்ஜிலிப் பொட்டும் வாங்கி வருவார்கள் உறவினர்கள். அதென்ன குஜ்ஜிலிப் பொட்டு? தஞ்சையை ஆளவந்த மராட்டிய மன்னர்களோடு, சௌராஷ்டிர குர்ஜரியர்களும் குடும்பத்தோடு வந்து தஞ்சையில் அரசுப் பணியில் அமர்ந்தனராம். குர்ஜரம் என்பது குஜராத் மாநிலம். அவர்கள் பளபளக்கும் வண்ணப் பொட்டுக்களை வைத்துக் கொள்வது மற்ற பெண்களுக்கும் பிடித்திருந்தது. குர்ஜரியர் வைக்கும் பொட்டு குஜ்ஜிலிப் பொட்டு என்று ஆயிற்று. குஜ்ஜிலிப் பொட்டுக்களை, பலாப்பிசின் (பலாப்பழம் நறுக்கும் போது வரும் பால்) வைத்து ஒட்டி விடுவார்கள். அதே போல் சிற்றாடை கட்டும் ஆர்வத்தில் சிறுமியர் மேலாக்கை (தாவணியை) மாற்றிப் போட்டுக் கொண்டால், ''குஜ்ஜிலிகாரர்கள்தான் இந்தப் பக்கம் போடுவார்கள்'' என்று பாட்டிமார்கள் குறிப்பிட்டது இன்னும் ஞாபகம் இருக்கிறதே! யாருக்கேனும் குஜ்ஜிலிப் பொட்டு பழைய நினைவுகளைத் தூண்டுகிறதா?

நம்ம மைலாப்பூர் திருவிழா!

ஜனவரி 6 முதல் 9 வரை நடந்த சுந்தரம் பைனான்ஸ் மைலாப்பூர் திருவிழாவிலிருந்து சில காட்சிகள்:

400 பெண்கள் பங்கேற்ற 'மெகா' கோலப் போட்டி; இசை, ஓவியம், கைவேலை, நாட்டியம், சிறுவர்கள் நாடகம், வீதி நாடகம், பழைய திரைப்படங்கள், சுவையான 'சுபம்' சாப்பாடு... இப்படி வகைவகையாய்...



ஆண்டுதோறும் மைலாப்பூர் கபாலீச்வரர் ஆலயத்தைச் சுற்றி நடக்கும் இந்தத் திருவிழா நமது பண்பாடு, பழங்கலைகளை புத்துயிர் பெற்று எழச் செய்வதற்கான நல்ல முயற்சியாகும்.



மைலாப்பூர் டைம்ஸின் குழுவினருக்கும், ஆசிரியர் வின்சென்ட்டுக்கும் 'நம்ம மைலாப்பூர் மக்கள்' 'ஓ' போட விரும்புவது நியாயம்தானே!

எங்களுடைய பாராட்டுக்களும் இதோ! நம்ம ஊரு - நம்ம மக்கள் என்ற எண்ணம் உறுதிப் பட்டு விட்டால் நம்ம நாடு நம்ம உலகம் என்பது தானாக வந்து விடும்!



மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா போட்டி

மார்ச் மாதம் மெகா பரிசு!

மாதம் ஒரு சிறப்பிதழாக மலரப் போகும் இந்த வெள்ளி விழா ஆண்டில் இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் பங்குக் கொள்ளும் வகையில் மாதம் ஒரு தூள் போட்டி; தூள் பரிசு காத்திருக்கிறது. அவ்வகையில் இது மார்ச் மாதத்திற்கான போட்டி.

போட்டி விதிமுறைகள்:

1. பெண்களுக்கு மட்டும் (ஆண்கள் காத்திருக்கவும்)
2. வயது, வரம்பு இல்லை.
3. புகைப்படம் இணைக்க வேண்டும்.
4. ஒருத்தருக்கு ஒரு கூப்பன் மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.
5. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனை பிரதி எடுத்தோ அல்லது எழுதியோ அனுப்பக் கூடாது.
6. கடைசித் தேதி: 15.2.2005
7. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
8. சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஒருவர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

....

....

ஈமெயில்: ....

தொலைபேசி எண்: ....

(திருப்புக)

மார்ச் மாத மெகா பரிசுப் போட்டி!

கோ	ப	அ	ரு	ந்	த	தி	ரா	ய்	அ	மா	ர	னோ	ம
ம	தை	ந	அ	லா	ல்	சா	ணா	ப	ல்	க	வே	ணி	ல்
தி	ஜா	நா	ச	த்	து	மி	ய	ர	ந	வு	ல்	தூ	லே
தா	லை	ன்	ய	உ	ரி	ந	ந்	தி	தா	தா	ஸ்	ரி	ஸ்
ர்	ணி	ச	சி	கி	ம	து	லா	பு	டி	ப	ம	ள	வ
க	ரா	க	ம	ரா	மீ	மி	சி	பா	ரி	பே	ல	வ	ரி
ஷ்	யா	அ	சொ	ஸா	ணி	க	க	ன்	லா	வ	ன்	அ	ன்
கே	வ்	ஞ்	ட்	ர்	ணி	ட்	ந்	பா	ள	ச	ண	ர	க
ங்	தி	க	ன	மி	ணி	ல	த	ர்	க	ப்	ந்	ட்	கி
ம	ம	ஜா	ர	யா	ம	பு	ரி	வ	ள	ஏ	பி	தி	ணி
தா	க	ர்	ம்	ணி	ண்	ப்	ய	து	ர	ந	வு	ள்	யா
ல	வா	ஜ்	யா	சா	க	க	ம்	தி	தெ	க	தா	ரா	ளை

சாதனை படைத்த பெண்கள் இங்கு ஒளிந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் எத்தனை பேர்? பெயர்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்!





அக்னிச் சிறகுகளில் அயராது உழைக்கணும்!

எனதருமை செல்லத் தோழனே! ஆசை மகனே! இன்றைய சுருங்கிய ஆனால், பிரும்மாண்டமாக அறிவு வளர்ச்சி பெற்ற சூழ்நிலையில் உன்னுடன் உபதேசிக்க அல்ல, கலந்துரையாடவே நான் விரும்புகிறேன். எனக்கும் சிறிது செவிமடுப்பாய் மகனே. விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளை உனக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளேன். கருமியாயில் லாமல் சிக்கனமாக இருக்க முயற்சி செய்யேன்!

பத்து நண்பர்கள் பத்து வண்டிகளில் போகாமல் டீசல், பெட்ரோல், தேய்மானம் செலவை இருவராக ஐந்து வண்டிகளில் சென்று விரயத்தைக் குறைக்கலாமில்லையா நண்பா! 'பாக்கெட் மணி'யைக் கரைத்து இரசாயனக் கலவைச் சேர்த்த உடனடி உணவுப் பொருள்களை உண்பதைத் தவிர்த்து, வேர்க்கடலை, பழங்கள், இளநீர் போன்றவற்றிற்கும் உனது கைச் செலவை செய்யலாமில்லையா?

தம்பீ! நீ விவேகானந்தரையோ, ஸ்ரீராமபிரானையோ உன் ஆதர்ச புருஷர்களாகக் கொள்ள வேண்டாம். ஒரு ரூபாய் வருமானத்தில் நான்கு அணா சேமிப்பாகக் கொண்டு, மீதியை சரியான முறையில் செலவிட்டு முன்னுக்கு வந்த திரு ஜி.டி. நாயுடுவையோ, தமிழகத்தின் ஒரு மூலையில், சிறு குடிலில் பெரிய கனாக் கண்டு, அதற்கான கடும் உழைப்பில் ஈடுபட்ட அகிலம் போற்றும் 'அப்துல் கலா'மை நீ முன்னுதாரணமாகக் கொள்ளலாமே? உனக்கு இப்போ புதிய உத்வேகம் பிறந்திருக்குமே! அக்னிச் சிறகுகளில் அயராது உழைத்துப் பயணித்தால் நீ இமயத்தின் உச்சிக்கருகில் சேருவது நிஜம்!

- எஸ். ஜம்பகலட்சுமி.

என் மடியில் பூத்த மலரே...!

எந்தப் பிள்ளையும் பெற்றோர்களுக்கு, 'தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன்'

தான்... ஆனால், அதுவே உங்களின் உண்மையான உயர்வை உணர்த்தாது; வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியிருப்பது போல், '...மாந்தர்தம் உள்ளத் தனையது உயர்வு' என்பதை உணர்ந்து நீ உள்ளத்தால் உயர்வடைய நான் கூறும் சில அறிவுரைகளைக் கேளு கண்ணே...

• வாழ்வில் சிறக்க கணினி கற்றால் மட்டுமே போதாது, கண்ணியத்தையும் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

• பணியாற்றுகின்றோம் என்ற அகம் பாவமின்றி எல்லோரிடமும் பணிவாக நடக்க வேண்டும்.

• செல்போன் மூலம் நட்புகள் வளர லாம்; ஆனால் ஒழுக்கக்கேடுகளை வர விடக் கூடாது.

• நேர்மையாய் இரு; உண்மையே பேசு. உனது நேர்மையும், சத்தியமும் உன்னைக் காப்பாற்றும்.

• உன்னை நேசி; உலகத்தாரை நேசி... உலகம் உன்னை நேசிக்கும்.

- **அருணாஸ்ரீ ராமசந்திரன்.**

அன்பு மகள் அருள்தாமஸ் திலிப்பிற்கு

"உன் செய்கைகளை கர்த்தருக்கு ஒப்புவி. உன் யோசனைகள் உறுதிப்படும்" என்கிறது வேத வசனம்.

இதுவரை நீ நடந்து வந்த பாதையை விட இனி நீ நடக்கப் போகும் பாதை தான் மிக முக்கியம்.

படிக்க வேண்டிய வயதில் சரியாகப் படிக்காமல் இன்று வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பும் இல்லாமல் எத்தனையோ மாணவர்கள் வாழ்வை இழந்து போதைப் பழக்கத்திற்கும், குடிப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையாகி மீள முடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உன் மீது எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

இன்று தினசரிப் பத்திரிகைகளைப் பார்க்கும் பொழுது நன்கு படித்த குடும்பங்களில் உள்ள பிள்ளைகள்தான் கொலை செய்கிறார்கள், திருடுகிறார்கள், அதுவும் வசதி வாய்ப்பு அதிகம் உள்ள பிள்ளைகள்தான் தவறான பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தீய செயல்களில் ஈடுபட்டுப் பணத்திற்கு ஆசைப்பட்டு பாதக மான செயல்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம், தீய நண்பர்களிடம் பழக்கம் வைத்துக் கொள்வது.

உன்னால் முடிந்தால் அவர்களுக்கு அறிவுரை சொல். திருத்தப் பார். ஆனால் நீ விழுந்து விடாதே.

உன் தாய்

தோளுக்கு மிஞ்சிய தோழியே!

தோழி, நீ என் அண்ணா பெண். வயது பதினெட்டுதான். கம்ப்யூட்டர், 'இ-மெயில்' பட்டப் படிப்பு, செல்ஃபோன் என இருப்பவள். அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் 'வெளியே' வரவே தடை; நீ ஆண் நண்பனுடன் ஸ்கூட்டர் சவாரி செய்யும் காலம்.

உனக்கோ என் வயதில் பாதி. ஆயினும் தோளுக்கு மிஞ்சி விட்டதால், தோழி! ஆம், என் தோழி நீ. உனக்கு நட்புடன் சில வார்த்தைகள், அதை கடைப்பிடிக்காவிட்டாலும், காது கொடுத்துக் கேள்!

'இன்டர்நெட்' உலகளாவிய செய்தி

மற்றவர்களிடம் நீ நல்ல விஷயங்களைக் கண்டால், ஆன்மிகத்தில் முன்னேறுவாய். அதே போன்று உன்னுள் நீ எந்தத் தீயகுணங்களைக் கண்டாலும், அதைச் சரிசெய்து கொள். ஆன்மிகத்தில் முன்னேறுவாய்.
- ஆர். பாண்டுரங்கன்.

நான் இப்படிப் பிறந்திருந்தால்

மழையாகப் பிறந்திருந்தால் சாரலாக
பூமியைக் குளிரவைத்திருப்பேன்
மண்ணாகப் பிறந்திருந்தால் மரம், செடி, கொடிகளை
என் மேல் தாங்கி இருப்பேன்.
நதியாகப் பிறந்திருந்தால் மலைகளின் மேல் இருந்து
தாவி குதித்திருப்பேன்.
நெருப்பாகப் பிறந்திருந்தால் எல்லோருடைய குடிலிலும்
தீபமாக ஜொலித்திருப்பேன்
நிலாவாகப் பிறந்திருந்தால் நட்சத்திரங்களின் நடுவில்
வலம் வந்திருப்பேன்
பூவாகப் பிறந்திருந்தால் நறுமணங்கள் கொண்டு
எங்கும் பரவியிருப்பேன்
நான் நானாகப் பிறந்ததினால் என் தாய்க்கு நல்ல தூணாகவும்
அவர் வேதனைக்கு நல்ல மருந்தாகவும் இருக்கிறேன்.

\- சாந்தலக்ஷ்மி

உலகம். 'பிரவுஸிங்' செய். மணிக்கணக்கில் செலவழி. அறிவை வளக்கிறது எதுவோ, அதை மட்டும் பார்! நேரம் செலவழி. உணர்ச்சி தூண்டும் ...... 'டவுன் லோடிங்' வேண்டாமே! வீட்டில் உட்கார்ந்து 'துளசிக்கு' நீர் வார்த்து, 'ஸ்தோத்திரம்' படிக்க - கூறவில்லை! ப்ரவுஸிங்- 'சாட்டிங்' மன உயர்வுக்கு மட்டுமே! அதை மனத்தில் கொள்.

மற்றொன்று, டிஸ்கொத்தே!

எங்கள் காலத்தில் ஸ்கூட்டரில் ஆணுக்குப் பின் ஸீட்டில் காலை அகட்டிப் போட்டு, ஆள் மேல், மார்பு மேல் உராய பயணிக்க மாட்டோம்.

ஆண் நண்பன், நல்லவன்; பயணிக்க ஸ்கூட்டர் தேவை. ஓ.கே; ஆனால் உராய்வு சில புலன்களைத் திசை தெரியாமல் போகத் தூண்டும், பார்ப்பவர் மனத்திலும்!

உன் போக்கில் குறை கூறவில்லை; 'டெக்'கில் படம் பார்; 'ராக் அன் ரோல்' ஆங்கில இசை கேள்! உன்னை, 'லலிதா சஹஸ்ரநாமம்' படிக்கக் கூறவில்லை. சில இசை உன் மனத்தில் தூங்கும் காம 'அரக்கனை' எழுப்பும்! திருமணமாகும் முன் அவசியமா? யோசி.

அதே போல், 'கேட்-வாக்' அழகிப் போட்டி, ஃபாஷன் ஷோ, கலாசார முரண்பாடு எனக் கூறி தடுக்க முன்வரவில்லை; இது ரொம்ப அவசியமா? உடலை முன்னிறுத்தும் அவலம் அல்லவா? தோழி. எஸ்.எம்.எஸ் செல்ஃபோன் தேவை; மணிக்கணக்கில் பேசும் போது, அதன் கதிர்வீச்சு செவிப்புலன் நரம்பு மண்டலப் புற்றாக மாற விட வேண்டாமே! அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சல்லவா?

நான் உன் தோழி.

நடுநிலை என்று பார். மடிசார் கட்ட வேண்டாம்; சுடிதாரா? ஓ.கே!

ஆண் பழக்கமே வேண்டாமெனக் கூறவில்லை. குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு மீறி உடல் நெருக்கமாக - 'திடுக்'கென, ஓர் ஈர்ப்பு - எதிராளியைத் தடுமாற வைக்குமே, என் தோழி, யோசி.

அட, நீ வேலைக்குப் போ; ஸ்கூட்டர் ஓட்டு; இன்டர்நெட் பழகு; கோ-எஜூகேஷனா ஓகே! ஆனால், நீ தமிழ்ப் பெண்; நினைவில் வை. நீ ஓர் வருங்காலத் தாய்! பண்டிகைகளின் உள்

அர்த்தம் அறிந்து கொள்; வீட்டு வேலைகளை கல்; குழந்தை வளர்ப்பு தெரிந்து கொள், அவசியம் சமையல் முறைகளை... என்ன?

- ஜெயராம் ஸ்ரீ, சென்னை - 78.

ப்ரிய மகனே...

நேரு சிறையில் இருந்த போது தம் மகள் இந்திரா காந்திக்கு அடிக்கடி கடிதம் எழுதினார். அதில் இந்தியாவைப் பற்றியும், நமது கலாசாரத்தைப் பற்றியும் எழுதினார். தந்தையின் அறிவுரை மகளுக்குப் பிரதமர் ஆன போது உதவியது. அவர் பெண் இனத்திற்கு பெருமை சேர்த்தார். பாரதியின் கனவு நனவானது.

நான் நேரு அல்ல. நான் சாதாரணப் பெண். எனக்குத் தெரிந்ததை உன்னிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நான் சிறு வயதில் தலைவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்ததுண்டு. அவர்களைப் போல வாழ ஆசைப்பட்டேன். நூலகத்தில் உள்ள அனைத்து நூல்களையும் படிக்க ஆசைப் பட்டேன். ஆனால் வாய்ப்புக் கிடைக்க வில்லை. புத்தகங்கள் படிக்காத காரணத்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாமல் போனது.

உன் மூளை கம்ப்யூட்டருக்கும் மேலானது. நல்ல புத்தகங்களைத் தேடு. நல்ல விஷயங்களை மூளையில் பதிவு செய். உன் அறிவையும், உடல் பலத்தையும் நல்ல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்து. எதையும் செய்வதற்கு முன் திட்டமிடு. அதன் பின் செயல்படு. வெற்றி உனதே!

- **த. ராமவாணி, ஈரோடு.**

பாரதத்தின் நாளைய நம்பிக்கை நட்சத்திரங்களே!

குடும்பம் ஒரு கோவில் என்றேன். அப்போ கோவில் என்ன குடும்பமா? என்றாய்.

வாழ்க வளமுடன் என்றால்,

வளவளன்னு பேசினால் எப்படி வாழ்வதாம் என்கிறாய்.

இப்படி ஏட்டிக்குப் போட்டி பேசுவதே வழக்கமாக்காமல் போட்டிகள் நிறைந்த எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ள பழகிக் கொள். என்ன சொல்ல வரு

கிறார்கள் என்பதைக் கூர்மையாகக் கேட்கப் பழகு, குறைவாகப் பேசப் பழகு.

உன் வரவு பத்தணா எனில் உன் செலவு கண்டிப்பாக எட்டணாவைத் தாண்டக் கூடாது. அதில் நீ செலவு செய்யும் எட்டணா உன் பெற்றோர்களுக்கும் உன் மூளைப் பசிக்கும் (படிப்பிற்கு). மீதி உள்ள இரண்டணா, உன் முதுமைக்கு சேமிப்பாகட்டும். யாரிடமும், எதற்கும் கையேந்தாதே, மற்றவர்களுக்கு, உதவி செய்யத் தயங்காதே.

மழையிலும், வெயிலிலும், ஒருவரையேனும் காக்கும் ஒரு 'குடை'யாகவேனும் நாம் இருக்கணும். நீ அப்படித்தான் இருப்பாய் என்கிற நம்பிக்கை எனக்குண்டு தோழனே,

- ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.

'கணினி' எனும் 'மூன்றெழுத்து' மூலம் 'உலகம்' எனும் நான்கெழுத்தை 'விரல் நுனியில்' வைத்திருக்கும் 'விந்தை' எங்களை வியப்படையச் செய்வதும் நிஜமே!

முதிய தலைமுறையை விட இளைய தலைமுறையினரிடம் ஏற்றங்கள் 'மலைக்கும் மடுவிற்கும் உள்ள வித்தியாசம்தான்' ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் முதிய தலைமுறையினருடன் உங்களால் போட்டி போட முடியாது என்பதுதான் ஆணித்தரமான, நிதர்சனமான உண்மை. அதுதான் 'பண்பாடு, கலாசாரம்!'

- எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

பெண் குழந்தையானாலும், இளைஞர்களானாலும் அறிவை வளர்க்க உற்சாகப்படுத்தணும். பெற்றோர்கள் வயதிற்கு தகுந்தாற்போல தோழமையோடு நண்பனாகச் செயல்படணும்.

தாயன்பு, சகோதர பாசம், குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுவது, முதியோர்களிடம் மரியாதை காட்டுவது, நம்பிக்கை எனும் தாரக மந்திரத்தைப் போதித்து அறிவுஜீவிகளாக்கணும்.

இளைஞர்கள் பெண்களை சகோதரிகளாக நினைக்கணும். பெண்களும் கற்பைக் காத்துக் கொள்ள வீரத்தை கத்துக் கொள்ளணும்.

- எஸ். தனலட்சுமி.

ஃபேஸ் க்ரீம் VS ஃபேஸ் பேக் ஒரு ரிப்போர்ட்

முகத்தின் அழகை மேம்படுத்த உபயோகிக்கும் க்ரீம்கள் குறித்து பல புகார்கள் மற்றும் விளம்பரத்தில் வரும் பொய்யான தகவல்கள் குறித்து மாதர் சங்கங்கள் குரல் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆனால் க்ரீம், லோஷன் மற்றும் க்ளீன்சர்கள் உபயோகிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுக்கு ஆண்டு வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. 10 சதவீத பெண்கள் தாங்கள் உபயோகப்படுத்தும் ரசாயன கலவை கொண்ட க்ரீம்களிலிருந்து கெமிக்கலில்லாத ஆயுர்வேதம் மற்றும் ஹெர்பலை நோக்கி உலகெங்கிலும் மாறிக்கொண்டு வருகின்றனர். ஏன் இந்த மாற்றம்? மேலும் படியுங்கள்.

கெமிக்கல் முறையில் உற்பத்தியாகி விற்பனைக்கு வரும் க்ரீம், லோஷன் மற்றும் க்ளீன்சர்களில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி, ஹைட்ரோ குயினன், அம்மோனியா, பாதரசம், லிக்யுட் பாரபின், ஹைட்ரஜன் பெர் ஆக்ஸைடு என்று மேலும் பல ரசாயனக் கலவைகள் உள்ளன. லிக்யுட் பாராபினுக்கு கேன்சரை விளைவிக்கும் தன்மை உண்டு. ஈரத்தன்மை கொண்டு வருவதால் முகத்தில் உபயோகிக்கும் போது லேயர்களாக படிந்து, முகத்தில் உள்ள சிறு துவாரங்களில் சிக்கி, சருமத்திற்கு சரியான அளவில் காற்று புகாத வண்ணம் மூடிக்கொள்கின்றன. சருமமும் கடினமாகிறது. இது தவிர வெளியில் இருக்கும் புகைமண்டலம் மற்றும் தூசி, ஈரப்பசை கொண்ட க்ரீம்களினால் ஈர்க்கப்பட்டு மேலும் பல தீமைகளை அளிக்கின்றன. நீங்கள் க்ரீம் உபயோகிப்பவராக இருந்து உபயோகித்த சில மணிநேரம் கழித்து ஒரு கைகுட்டையினால் முகத்தை துடைத்துப் பாருங்கள். நாங்கள் சொல்கின்ற உண்மை புரியும், நாளடைவில் இயற்கையாக மலர்ந்த முகம் செயற்கை முறைக்கு ஒத்துழைக்க மறுத்து அலர்ஜி மற்றும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது. முதலில் இன்பம் நாளடைவில் துன்பம் என்ற நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெண்மணிகள் தங்களின் முகத்தழகை பாதுகாக்க அடுத்த முயற்சியாக இறங்குவது தான் ஹெர்பல் மற்றும் ஆயுர்வேத க்ரீம்.

முற்றிலும் இயற்கையான முறையில் பல வியக்கத்தக்க மூலிகைகள் அடங்கிய க்ரீமை தயாரிக்க முடியுமா? முடியாது என்று கூறுகிறார்கள் தலைசிறந்த ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள். மூலிகைகளைக் கொண்டு பவுடர் அல்லது ஆயில் முறையில் தான் உபயோகப்படுத்த முடியும். க்ரீம் என்று சொல்லும் போது பெட்ரோலியம் ஜெல்லி அது தவிர காலவரையறைகளை குறிப்பிடும் போது கெடாமல் இருக்க மேலும் சில கெமிக்கல்களை உபயோகித்தல் அவசியம். அப்படி உபயோகிக்கும் பொழுது மூலிகைகள் தங்களது இயற்கை குணங்களை இழந்து கெமிக்கல்களின் ஆதிக்கமே அதிகமாகிறது. ஆகவே ஹெர்பல் க்ரீம் என்று ஒன்றைத் தயாரிக்க முடியாது.

முகத்தழகின் மோகம் வளர்ந்து கொண்டே செல்லும் இந்த நாட்களில் இளம் பெண்மணிகள் என்ன செய்யவேண்டும் என்று டாக்டர் மணிசங்கரிடம் கேட்டபொழுது 100% ஹெர்பல் தான் ஒரே வழி என்று அடித்துச் சொல்கிறார். உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கெமிக்கல் ஃப்ரீ, பிளாஸ்டிக் பொருட்களைப் பயன் படுத்தாதே என்ற விழிப்புணர்ச்சி வரும் சமயத்தில் முகத்தில் மட்டும் எதற்கு கெமிக்கலை உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற கேள்வி ஒன்றை கிளப்பினார். ஆயுர்வேதத்தில் சாதனைகள் பல புரிந்து இரண்டு ஆண்டிற்கும் மேலாக

> **"கெமிக்கல் முறையில் உற்பத்தியாகி விற்பனைக்கு வரும் க்ரீம், லோசன் மற்றும் க்ளீன்சர்களில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி, ஹைட்ரோ குயினன், அம்மோனியா, பாதரசம், லிக்யுட் பாரபின், ஹைட்ரஜன் பெர் ஆக்ஸைடு என்று மேலும் பல ரசாயனக் கலவைகள் உள்ளன".**
>
> **"மூலிகைகளைக் கொண்டு பவுடர் அல்லது ஆயில் முறையில் தான் உபயோகப்படுத்த முடியும். க்ரீம் என்று சொல்லும் போது கெமிக்கல்களை உபயோகித்தல் அவசியம். ஆகவே ஹெர்பல் க்ரீம் என்று ஒன்றைத் தயாரிக்க முடியாது".**

முயற்சிகள் எடுத்து திரிவேணி என்ற பெயரில் 100% ஹெர்பல் பவுடரை கேரள மாநிலத்தில் அறிமுகப்படுத்தி இன்று மிகப்பெரிய அளவில் வாடிக்கையாளர்களால் புகழாரம் பெற்றவர். தமிழகத்திலும் திரிவேணி ஹெர்பல் பவுடரை ஒரு மாதத்திற்கு முன் அறிமுகப் படுத்தியிருக்கிறார். அப்படி என்ன வித்தியாசம்?

திரிவேணி ஃபேஸ் பேக்கில் கஸ்தூரி மஞ்சள், தாமரை, இரத்த சந்தனம் குங்குமப்பூ, முட்டங்கா, கொட்டம் என்று கிடைத்தற்கரிய மேலும் பல மூலிகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு மூலிகைக்கும் ஒவ்வொரு தன்மை உண்டு. அனைத்தையும் பற்பல சதவீதங்களில் கலந்து ஒருமைப் படுத்தும் பொழுது அதனின் முழுமையான நன்மைகள் முகத்திற்கு நல்ல பலனை கொடுக்கிறன. உதாரணமாக, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் இளமைப் பருவம் அடையும் பொழுது உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள் அதிகரித்து, உடலில் மாற்ங்கள் உருவாகின்றன. இந்த மர்ற்றம் ஏற்படும் பொழுது உடலில் செபம் உற்பத்தியும் அதிகரித்து, மென்மையான சருமம், பருவத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் கடினமாக மாறி, காற்று புகாத வண்ணம் சரும சுவாச துவாரங்களை மூடிக்கொள்கிறது. இந்த மாற்றத்தால் தேவைக்கு அதிகமான செபம் வெளியேற முடியாமல் உடலில் மென்மையுள்ள பகுதியான முகத்தில் சேர்ந்து கட்டிகளாகி, பிறகு வெளியே வருகிறது. அதைத்தான் நாம் பரு என்று சொல்கிறோம். எங்களது திரிவேணி ஃபேஸ் பேக்கில் உள்ள பவுடரை உபயோகிக்கும் பொழுது முதலில் இறுகிய சருமத்தை மென்மையாக்கி சுவாச துவாரங்களை திறக்கச்செய்து, அளவுக்கு அதிகமாக உள்ள செபத்தை வெளியேறச் செய்யும். இந்த செபங்கள் முதலில் அதிகமாக வெளிவரப்பட்டு நாளடைவில் முற்றிலுமாக நின்று விடும். ஆகவே முகத்தில் பருக்கள் இருந்து உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் முதலில் ஜாஸ்தியாக பரு வருவதுபோல் ஒரு உணர்வு ஏற்படும். அதற்கு ஃபேஸ் பேக்கில் உள்ள மூலிகைகள் வேலை- செய்கிறது என்றுதான் அர்த்தம். ஆகவே பரு ஜாஸ்தி என்று நிறுத்திவிடாமல் மேலும் உபயோகித்த சில நாட்களில் திரவங்கள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்பட்டு, பருக்கள் நீங்கிவிடும். இந்தத் தன்மை திரிவேணிக்கு மட்டும்தான் உள்ளது. இன்றைய இளம் வயதினர்கள் அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வதாலும், சரியான உறக்க நேரங்களை கடைப் பிடிக்காததாலும், வியர்வை மற்றும் சூரிய ஒளியில் உள்ள UV ஒளிக் கதிர்களாலும் இயற்கையாகவே கண் விழிகளுக்கு கீழே கருப்பு வளையங்கள் அல்லது இறந்த செல்கள் கரும்புள்ளிகளாக தென்படும். இதை நீக்கும் தன்மையும் திரிவேணிக்கு உண்டு. இதை உபயோகித்த பல்லாயிரக்கணக்கான கேரள நபர்கள் சான்றுகொடுப்பார்கள். பொதுவாக திரிவேணி ஃபேஸ் பேக்கில் உள்ள பவுடரை நீரில் கலந்து முகத்தில் பூசி அரை மணிநேரம் கழித்து நீராலேயே முகத்தை சுத்தம் செய்யும் பொழுது முகத்தில் சருமத்தை சரிசெய்து, சுவாசிக்கும் துவாரங்களை திறக்க செய்து சருமங்களை சரியாக சுவாசிக்க உதவி பரு மற்றும் கண்விழிகளுக்கு கீழே உள்ள கருவளையங்களை நீக்கி, முகத்தில் உள்ள ஆயிலை சமமாக்கி, சருமத்தை மென்மையாகவும், புத்துணர்வோடும் இருக்க வைப்பதால் இயற்கையான முறையில் சிகப்பழகு பெறுகிறது. உபயோகித்த முதல் நாளிலிருந்து சருமம் மென்மையாகுவதையும், புத்துணர்வு பெறுவதையும் நன்கு உணரலாம்.

> ***"முகத்தில் பருக்கள் இருந்து உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் முதலில் ஜாஸ்தியாக பரு வருவதுபோல் ஒரு உணர்வு ஏற்படும். ஆகவே பரு ஜாஸ்தி என்று நிறுத்திவிடாமல் மேலும் உபயோகித்த சில நாட்களில் திரவங்கள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்பட்டு, பருக்கள் நீங்கிவிடும்".***

விலைகுறித்த கேள்விக்கு நான் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி, மேலும் பல பாதுகாப்பு ரசாயணக் கலவைகளைக் கலந்து மூலிகைகளின் அளவை குறைத்தால் இதை 15 ரூபாய்க்கும் விற்க முடியும். ஆனால் அப்படிச் செய்தால் எனக்கும் மற்ற க்ரீம்களுக்கும், என்ன வித்தியாசம். கெமிக்கல் என்பது திரிவேணியில் ஒரு 'துளி கூட கிடையாது. செயல் திறன் அதிகமாக உள்ள தரமான பொருட்களுக்கு தகுதியான விலை என்பது அனைவரும் அறிந்த ரகசியம் என்று சொல்கிறார் டாக்டர் மணிசங்கர்.

நாளை உன் கையில்...



• முத்துராஜ்

உலகில் மழை பொழிய வேண்டுமென்றால் நல்லவர்கள் இருந்தால் மழை பெய்யும் என்று சொல்கிறோம். மெய்யாகவே வெப்பத்தின் தாகம் குறைந்து, மழை பெய்து நாடு செழிக்க, சத்தமில்லாத பசுமைப் புரட்சி "மரக் கன்றுகள்" நடுதலை பள்ளிச் சிறார்களை வைத்தே செய்கிறார் ஒரு செயல் வீரர், முத்துராஜ்.

ஆவடியில் உள்ள விமானப் படையில் ஏ.சி. மெக்கானிக்காகக் பணிபுரியும் இவர், விவசாயக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் அமைதிக்காக பசுமையை வளர்க்க, 1995ம் ஆண்டு உலக ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பொன் விழா தினத்திலிருந்து இந்த பசுமைப் புரட்சியை மௌனமாய் ஆரவாரமின்றி செய்து வருகிறார்.



குடியரசு தினம், சுதந்திர தினம், புத்தாண்டு என்று எந்த நல்ல நாளிலும் அவர் செய்யும் முதல் வேலை ஏதாவது ஒரு பகுதியில் மரக்கன்றுகளை நடுதல்தான். இதற்கு விமானப் படை அதிகாரிகளை தலைமைதாங்க அழைக்கின்றார். அலுவலக பணி தவிர, ஏசி, பிரிட்ஜ் பழுதுபார்த்து அந்த வருமானத்தையும் இந்த மரம் நடு விழாவிற்கு செலவிடுகின்றார்.

ஆலமரம், அரசமரம், அசோக மரம், புங்க மரம், அஞ்சலை மரம் போன்ற மரக்கன்றுகளை பண்ணை வைத்து பராமரித்து மழைக்காலத்தில் விதைகளை முளைக்க வைத்து பால் பாக்கெட் உறைகளில் மண்ணிட்டு நடுகின்றார். மரங்களின் உதிர்ந்த இலைகளை இவற்றிற்கு உரமாகப் போடுகிறார். மேலும் 50-க்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகளுக்கு இந்த மரக்கன்றுகளை தானமாக வழங்கியுள்ளார். எதிர்காலச் சமுதாயம் அதாவது மாணவ மாணவியரிடம் இதை ஊக்குவித்தால் எதிர்காலம் பசுமையாக இருக்கும் என்கிறார் இவர்.

- எஸ். மாலா ராமன்





மணமகள் தேவை

◆ Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Sadayam, 44/5.9', B.Sc., 12,500/- SBI, Respectable family, fair, clean habits, Chennai based boy Own House, Legally divorced without encumbrance seeks suitable employed/unemployed, home loving girl, 35-40 years from Iyengar/Iyer family. Widow/Divorcee welcome. Contact 044-22395030 with horoscope, photo, Biodata to Box No. 11109

◆ Bharadwaja Gothram, North Arcot Vadamal, 5.10.75, 5.9', Chithrai 1st, Software Engineer MNC Chennai seeks well qualified home loving and domestically well trained bride below 26. Software Engineers excuse please. Respond with horoscope biodata to Box No. 11110

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uttiram, 35, 165cms, Practising Cost Accountant in Trichy, subsects no bar, seek graduate good-looking fair girl, Contact Phone No. 0431-2435021, 0431-2434325 044-20022826. Box No. 11111

◆ Palakkad Iyer, Vadamal, Athreya Pooram 4th padam, B.Com., MBA, 27/170 working as Admn. Officer 10,000/- p.m. seeks suitable fair educated bride preferably employed, reply with horoscope Bio-data & Photo. Box No. 11112

◆ தெலுங்கு தேவாங்கர், கொசனவாறு, பிருங்கி மகரிஷி கோத்திரம், உத்திராடம், மகரம் 30, 165, பி.ஏ., டிசிஏ, 15,000/- சென்னை சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு சிவப்பான மணமகள் தேவை. கம்ப்யூட்டர் கல்வியுடன், குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி பெண் நலம். பெட்டி எண் : 11113

◆ Iyer, Moudhgalya, Anuradha, well-placed professional, 52 years widower with two children son in engineering, daughter 10th, seeks graduate, Tamil Speaking Brahmin within 47 years. Spinsters preferred. Contact : 080-26696198. Box No. 11114

◆ ஐயர், முக்காணியர், பாரத்வாஜம், பூசம், மே, 1977, 6', பி.ஏ.பி.எல்., எம்.எல். அட்வகேட் மதுரை உயர்நீதி மன்றம், ரூ. 25000 வரனுக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 0452-2485251 பெட்டி எண் : 11115

◆ Iyer Boy, Brahacharanam, Bharadwajam, Makham, 39/165 employed Nationalised Bank, Mumbai, seeks suitable girls having transferable job. Subsect acceptable Contact with horoscope Bio-data Birth date place/time Box No. 11116

◆ Tamil Iyer, Bharadwajam, Krithika, ACA/ACS/ACWA well employed earning 7 lakhs per annum, fair, September 1967/175cms, Boy lost his left arm in train accident 25 years ago which did not affect his studies, nor subsequent professional life. Seeks graduate fair home-loving Bombay based girls. Send Biodata, Horoscope, no demands, Simple marriage. Box No. 11117

◆ G.N. Ganesh, DCE, B.Sc., Vadamal, Srivatsa, Pooratadhi, 17.1.1975, Senior Executive, Navia Market, Chennai Rs. 13,000/- p.m., Graduate must. One sister married. One Younger brother for details Contact Phone (0427) 472299 (0422) 2212142 Box No. 11118

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Krithigai, 32/178 Handsome, Software Professional USA, seeks very good-looking educated girl. Visiting India Shortly. Reply Horoscope photograph. email:soon_contact@yahoo.com. Phone : 24361303 Box No. 11119

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம்; பூசம்-3, 5.8', வயது 30, சுத்த ஜாதகம்,

DEEE, BCA, DCS, PDCA, ADCHM, தனியார் கம்பெனியில் சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ், ரூ. 6000/- + incentive வரனுக்கு, படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. ஃபோன் : 04298/244681. பெட்டி எண் : 11120

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 29/180, B.Com., HDSE, சீனியர் ஆபீஸர், ஐசிஐசிஐ வங்கி, ரூ. 30,000/- இவருக்குப் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11121

◆ Homely Spinster upto 40 years for P.G. Brahacharanam, Athreyam, 26.9.1958 born clean habits highly connected bachelor only son, monthly income over Rs. 25,000/- subsects welcome. Ph (0435) 2403846 Box No. 11122

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kowsigam, Visagam, MBA, 29, 185, Senior Position Abroad, Decent Salary, seeks, tall, good-looking, homely, educated bride from respectable family. Send horoscope, Bio-data/photo Box No. 11123

◆ Vadagalai Iyengar, Kausigam, Magam, 36/5.3', +2 Book Shop Manager, Private reputed company in Chennai, Rs. 6000/-p.m., seeks employed Vadagalai/Thengalai bride. Tel: 2483 2821. Box No. 11124

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Poorattathi, 33 years, 167cms, fair, M.Com, ICWA (INT) Manager in Pvt. Company, GHANA, W.Africa seeks graduate girl from Vadamal family. Ph : 044-24733065. Box No. 11125

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், கேட்டை, 1977, 174, பி.ஈ., மைக்ரோசாஃப்ட், யு.எஸ்.ஏ. வரனுக்கு BE/ME/M.Sc., MCA படித்த குடும்பப்பாங்கான கர்நாடக இசையில் நாட்டமுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : 04364-225823. பெட்டி எண் : 11126

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிக கோத்திரம், சதயம்-3, Fair, 28, 168cm, B.Com., M.H.R.M. 1.7 lacs p.a. சென்னையில் MNC- யில் பணிபுரியும் பையனுக்கு சென்னையில் உள்ள நன்கு படித்த பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான, Fair, 23 to 25 வயதுள்ள பெண் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். ஃபோன் : 044-22420686 D.N. ராமச்சந்திரன், சென்னை - 91. பெட்டி எண் : 11127

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalya, Pooradam, 38/180/B.Sc., Computer Literate, Divisional Manager, Public Sector Organisation, Rs. 21,000/- p.m. legally unencumbered divorcee, seeks suitable bride. Reply with horoscope photo family details. Box No. 11129

◆ Hindu Vokkaliga Gowder, Bharani, Mesam, 34/5.7', Ph.D. (Engineering) M.I.T., USA, Asst. Professor, USA seeks bride, below 30, Vegetarian, Post-Graduate in Engineering, Medicine, Ph.D/M.Phil in Science Subject, preferably in USA. Caste no bar. Ph : 044-2835 1145. email:vskamala46@yahoo.co.in Box No. 11130

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Revathi, 43, Never married, Highly Qualified Own Industry, Real Estate Promoter High Income, Owns Property, Factory, seeks employed graduate girls. prefered Hyderabad girls. Apply with horoscope Bio-data to Box No. 11131 T.No. 040-27075382.

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, ஹரித, ரேவதி, மீன ராசி, 33/6', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிங்கப்பூரில் கடந்த ஏழு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக வேலை, ஒழுக்கமான வாலிபருக்கு, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார்/ தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 11132

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி, 3.4.1973, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் பணி, சம்பளம் மற்றும் வாடகை சேர்ந்து ரூ. 11,000/- மணமகள் தேவை. போன் : 22523888. பெட்டி எண் : 11133

◆ தமிழ், ஐயர், ஸங்க்ருதி, பிரஹசரணம், ஹஸ்தம், 44/178/15,000, சீனியர் மானேஜர், தனியார் நிறுவனம், சென்னை, நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள, Never married பிரும்மச்சாரி வரனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11134

◆ Kerala Iyer, Vadama, Kousikam, Pooram, 34/5.10', B.Com., 8500/-p.m., Automobile, well settled, seeks graduate, employed girl. Bharani, Pooram, Makeeram, Pooyam, Chitra, Anusham, Pooradam, Avittam, Uthirattadhi avoided. Box No. 11135 Ph : 080-25656213/25658559

◆ Iyer, Vadamal, Kasyapa, Rohini, 31 years, M.Com., Height 5.9', Colour fair, working in Leading MNC at Trichy. Expecting well educated girl from Iyer. Box No. 11136

◆ ஆத்ரேயம், வடமாள், உத்திரட்டாதி, 28/168 M.Sc.,(CS), M.Tech(IT) Officer IT, Reliance Infocom. சென்னையில் பணியிலுள்ள பையனுக்கு பட்டம் பெற்ற பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுகவும். ஃபோன் : 04142/244813. பெட்டி எண்: 11137

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Uthirattadhi, 34/5.8', M.A. (MBA) Visual Design Software, Only son, employed UK based Software MNC, Chennai, good salary, seeks graduate/Post-graduate Chennai employed bride. Ph : 044-24951879 Box No. 11138

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Swathi, 35/165 B.Com., + Comp. Dip., Private Sector, Delhi, Own Flat, seeks graduate employed girl, Subsect no bar. Box No. 11139

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Hastham, 30, B.Sc., Technician, SPIC, Tuticorin, 9000, 5.7', seeks graduate girl, preferably employed, Own house at Chennai. Ph : 0461-2357011. Box No. 11140

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Poosam-1, 5.9', '73 MBA (Operation) Purchase Engineer, MNC, Chennai. seeks good-looking employed girl from decent family. Subsect no bar. Ph : 2574 0248. Box No. 11141

◆ ஐயர் ஹரிதம், பிரஹசரணம், விசாகம், 30, அஸிஸ்டெண்ட் மானேஜர், டாடா குரூப்ஸ், ரூ. 22,000+ படித்த குணமான பெண் தேவை. பரணி, பூரம், பூராடம், ரோகிணி, ஹஸ்தம், திருவோணம், திருவாதிரை, சுவாதி, சதயம், ஆயில்யம், கேட்டை, ரேவதி நட்சத்திரம் கொண்ட ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11142

◆ Software Engineer (USA), 25, Hindu (Ayira Vysiyar Chettiar) looking for educated Tamil Speaking girls from same sub-caste. Contact : Kamala (Mother), New Delhi. Phone : 26265575 or email:mailyeskay@yahoo.com Box No. 11143

◆ Adi-Dravidar, Vishagam, Thulam, 32/163, M.A., Sub-Inspector (C.B.I.), Rs. 12,000 seeks fair, homely girl, Caste no bar. No Dowry, Phone : 044-22430008. Box No. 11144

◆ Kerala Iyer, Vadama, Kousikam, Pooram, 27/5.8', B.Com., 5000/-pm Private Comp. well settled, seeks graduate, employed girl. Subsect no bar. Ph : 080-25658559/25656213 Box No. 11145

◆ Tanjore Iyer, Ashtasahasram, Kowsikam, Thiruvonam, 1977, 178cms, B.Com., ACA, Chartered Accountant, Working in MNC Wipro, Chennai seeks professionally qualified employed bride. Subsects acceptable. Phone : 044-22592236, 044-2326477 Box No. 11146

◆ வடமான், பாரத்வாஜம், பூராடம், 28, 5.5', அஸிஸ்டெண்ட் என்ஜினியர், டி.எம்.ஈ., லிமிடெட் கம்பெனி, ஹோசூரில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் தகுதியுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Sundararajank@titan.co.in Ph No. 080-25264954. Box No. 11147

◆ Sozhia Vellala Pillai, Hastham, Kanni, 36/165, fair, Handsome, Teetotaller, Merchant Navi Officer, Rs. 60,000/- seeks suitable bride. Box No. 11148

◆ ஐயர், காஸ்யப கோத்திரம், ரேவதி, மீன ராசி, 33 வயது, 178 செ.மீ., B.Sc., MCSE, சீனியர் எக்ஸிகியூடிவ், 16,500/- வரனுக்கு பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 11149

◆ ஐயர், வாதூலம், ரேவதி, மீன ராசி 38 வயது, 5.6', பி.காம்., பன்னாட்டு நிறுவனம், 10,000/- வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண்: 11150

◆ வடமான், கௌசிகம், மிருகசீர்ஷம், 33, சுத்த ஜாதகம், B.E., Engineer, P.S.U., சென்னை சட்டப்படி விவாகரத்தான, நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பையனுக்கு, சாதாரணமாக படித்த, குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குணமுள்ள ஐயர் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. வேலைக்குச் செல்ல அவசியம் இல்லை. பெட்டி எண் : 11151

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 39, 5.6', M.A., CAIIB, வங்கியில் பணிபுரியும் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 11152 ஃபோன் : 26288932

◆ வடகலை ஐயங்கார், காஸ்யபம், உத்திராடம்-3, 33/5.8', எம்.காம்., (எம்.பி.ஏ.) பிரபல தனியார் நிறுவனம், சொந்த வீடு, மாத வருமானம் ரூ. 8,500/- நிரந்தரம், படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலைபேசி : 25025298. பெட்டி எண் : 11153

◆ Iyer, Kowsika, Punarpoosam(1), 33, 178, B.Com., DCS, Senior Executive Tin Plate Coy, Jamshedpur, 15,000 Owns Flat, Only Son, Teetotalar seeks graduate bride. (North settled preferred) Ph : 26163890, Box No. 11154

◆ Iyengar, 28.6.73, Vadagalai, Athreya, Rohini-1, Rishabam, B.Com., DFM, MFM height 5.3, EMC Data Storage Systems Bangalore. Accountant salary 20,000/- Ph : 080-22280639 cell:919448480638 Box No. 11155

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, Rs. 11,000, Oct.1967, M.A., Top Level Executive, Ltd Concern, Chennai, seeks girl from simple respectable family. Subsect acceptable. Box No. 11156

◆ Iyer, Vathima, Athreya, Ayilyam, 29, '5.6', very fair, handsome, pious, M.A., D.C.A., employed in I.A.F. Gwalior (M.P), seeks graduate girl, employed/to be employed. Vathima/Vadama preferred. Boy's parents are not living together. Boy has an unmarried normal looking elder sister who is slightly mentally challenged (without posing problem to anyone and taking care of herself) living with mother. Phone : 044-2473 3839 Box No. 11157

◆ Wanted well qualified bride for smart, fair, well-placed Boy, Asst. Manager MNC at Chennai. Father Non-Brahmin Hindu, Mother - Brahmin Iyer 27/Kettai. First son 167, BE (Mech) Post-graduate Diploma in Plastic Engg. (MBA) Excuse stars : Ayilyam, Moolam, Kettai, Magam & Revathi. Expectation : Graduate/Post-graduate/Professional/MBA/employed/unemployed. Phone : 23762060 Box No. 11158

◆ Handsome, Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 33, 175 cms, MCA, well placed information analyst MNC Chennai seeks essentially good-looking girl. Subsect no bar. Phone : 044-22323703. Box No. 11159

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiradam-3, 37/5.4', slim and fair, State Govt. Primary School, Headmaster, near Cheyyar, Rs. 11,000/-p.m., seeks +2/Degree employed/unemployed girl. Subsect no bar. Phone : 954182/224234. Box No. 11160

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Uthiram-2, 32, 5.5', B.A., DCA, Private firm, Rs. 8000 plus, Own Flat, Father Pensioner, Chennai seeks +2/Degree, employed/unemployed homely bride. Send Horoscope. Subsect no bar. Box No. 11161

◆ Madhwa Kannada girl preferably employed at Chennai for Madhwa Kannada Boy, Bharadwaja, Uthiradam I pada, 28 years, 176 cm, working as Project Manager in Multinational IT Company at Chennai. Box No. 11162

◆ Mudaliar, Kettai, 33, 168, B.A. D.C.A. PGDCHE, Rs. 8000/- I.I.T. Madras. Central Govt. Boy seeks suitable girl. Send horoscope and family details. Box No. 11163

◆ Iyer, Vadamal, Tanjore Haritha, 29/178, Swathi, Senior Software Engineer, MNC, Salary Rs. 50,000/- p.m. seeks suitable graduate girls. Contact Ph : 044-24751740/55511647 email:rajansaro@yahoo.co.in Box No. 11164

◆ Pillai Vellalar (subsect no bar), Tamil, 32, Chevvai Dosham, Anusham, B.Sc., Software Profession (Chennai), 6', 65kg, wheatish colour boy seeks good girl. send photo/horoscope (must) to Box No. 11166

◆ M.C.A., 29, 178, 40,000, Project Leader, MNC, Presently US H1B, Uthiradam-3, first son, handsome very fair, Mother Iyer, Father Vania Chettiar, seeks professionally qualified beautiful bride. 158 cms above, MNC, US NRI from decent Tamil Iyer, Vania Chettiar family. 0427-226 1111. Box No. 11167

◆ Iyer, Kousika, Poorattathi, Kumbha Rasi, 29/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, good-natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope Bio-data mentioning birth date, time and place with family details. Box No. 11168

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, 33, 5.6', B.E. M.S., employed in USA, Green Card Holder, seeks suitably qualified Brahmin girl, U.S. settled musically talented preferred. Box No. 11170

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூசம், வயது 31, DEE, தனியார் துறையில், விற்பனைப் பிரிவு மேலாளர், மாதச் சம்பளம் 6000/- சென்னையில் உத்தியோகம், சொந்த வீடு, மனை உண்டு. வரதட்சிணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 11171

◆ Iyer, North-Arcot, Vadamal, Srivatsa, Rohini, Teetotaller, 34 years, 6.1 ft., M.Com., CAInter, 17,000/- Big Corporate, Chennai, seeks suitable bride. M. Chakravarthy, old 16, New 45, Devar Street, Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 26173731.

◆ Iyer, Koundinya, Brahacharanam, Poosam, 01/01/1964, 160, 20,000 Asst. MGR., PSB seeks graduate Emp./unemployed girl. Send HBP to J. Jayshri, 37/3, Garodia Nagar, Ghatkopar, Mumbai - 400 077. Ph : 9819892552 email:jayshri_shiva@hotmail.com

◆ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி 2ம் பாதம், கும்பம், 23.7.1978, L.Tech, PGDCA, இராணுவத்தில் அலுவலகப் பணி LDC, புனே மாத வருமானம் 7500/- படித்த (அ) வேலையில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஃபோன்:04177-254486. T.V. Nagarajan, No.2, Sarangapani Mudali St., Kaveripakkam - 632 508. Vellore Dist.

◆ Iyer, Vadamal, Gautama, Poorattadhi, B.Com., 31, 175, fair, slim, Accounts Executive, Leading Limited manufacturing company, Hyderabad 1.5 lacs perannum, seeks good-looking graduate girl employed/unemployed good family background. home loving. Send horoscope details K. Natarajan, 24-114 Anandbagh, Safilguda, Hyderabad - 500 047 Ph : 040-27243100, 9246287971.

◆ Vadagalai Iyengar, Srivatsam, Kettai, 40/168 4000/- Graduate LIC, GIC Agent seeks graduate employed/unemployed girl Kalai no bar. Kamala 20, Viswanathapuram Sakthys I Floor, Pazhavanthangal, Chennai - 600 114. Phone : 2232 7650.

◆ Iyer, Bharadwajam, Swathi, B.Com., 36, 5.8', V. fair, Good habits, 10,000/- Manager, Pharmaceutical Company, Ernakulam, Simple marriage, seeks Tamil/Kerala Iyer girls. Gopalakrishnan, 241/4, TTK Road, Alwarpet, Chennai - 600 018. 044-24990423, 24991021.

◆ ஸ்ரீவத்சம், திருவாதிரை, 31/175, எல்.ஐ.சி. யில் பணி, இடதுகால் இலேசான போலியோ பாதிப்புக்குள்ளான வரனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. எஸ். குமுதா. 22/52, பஜார் தெரு, ICF காலனி, அம்பத்தூர், சென்னை-600058. 25012701/9884489636.

◆ Palghat Tamil, Vadama, Iyer, Moudgalya, Uttaram-I, 48/5.3', M.A., Own House, Sub-broker, Monthly income from Investments and job Rs. 12,000/- seeks bride subsects/Divorcees,

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Widows acceptable. Seethalakshmi, Plot 1, Ponniamman Koil 1st Cross Street, Nanmangalam, Chennai - 600 117.

◆ North Arcot, Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Visakam-3, 29.4.1972, 5.4', B.Sc., PGDCA, ICWAI, MBA (ACS Final) Asst. Manager, T.V.S.Group, 32,500/- seeks qualified girl, K.V. Raghupathy, Plot 42, R.R.Nagar, 2nd Street, Iyyappanthangal, Chennai - 56. Ph : 2476 1751.

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Sathayam-2, 4.6.1972, B.E. (Indl) Exports/Imports Business abroad seeks educated bride Iyer/Iyengar. Brahmins of Telugu, Kannada also acceptable. Contact : 040-27052559/09885126076/044-22474762 022-25335632. email:raadhegovind5@yahoo.com 1-1-109, sainagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

◆ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Kettai, 31/173/B.E., Rs. 80,000 p.m. Handsome, Engineer at Singapore seeks good-looking girl, any degree, decent middle class or high middle class Contact : M. Ramiah, Plot No. 165, Door No. 221, 7th Cross, Natarajapuram South Colony, Tanjore - 613 007. Phone : 04362-247849 cell: 9894038145

◆ Iyer, Haritha, Vathima, Mrigasira, Mithunam, B.Com., MFM, (CA Final) 29/171/15,000/MNC Chennai seeks Brahmin girl educated employed Chennai slim, fair, healthy good-looking. Courier BHP to Raman 5/1229, BOB Colony, Sethupathy Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 5538 6266.

◆ ஐயர், வடமாள், ராஜீத்ர கோத்திரம், பூரட்டாதி, 34, 5.8, பி.பி.ஏ., 6500/- தனியார் பணி, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். G. Srinivasan, Plot No. 123, Third Main Road, Sadasiva Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 9444351412.

◆ வடமாள், ஐயர், ஆத்ரேயம், விசாகம், 35/173/AMIE, தனியார், ரூ. 10,000/- வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் கிடையாது. சிம்பிள் மேரேஜ். கே. கோபால ராமன், 60/2 கோலாட்சி அம்மன் கோயில் தெரு, கிளாம்பாக்கம், ஊரப்பாக்கம் போஸ்ட் - 603 202. செல்:9381207832.

◆ Vadamal, Haritham, Revathi, 30, 172cm, DME, Agro Chemical, Marketing Manager, 12,000 seeks suitable bride. Narayanan, 14A, Thiruppanar Street, East Tambaram, Chennai - 59. Phone : 9444329010.

◆ Wanted suitable alliance for Iyer Boy Ashtasahasram/Bharadwajam, Kirthigai, 35 years, 162cms, B.E. (Civil), Master in Construction Management, Manager Leading Construction Company, Bangalore. Reply with horoscope, Bio-data Mangala Gowri, Plot No. 98, BHEL Enclave, Akbar Road, Bowenpally, Secunderabad - 500 009. Tel : (040) 2712 1102, (040) 27951632.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702.

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Bharani, 29/165 M.Sc., MNC, S/W Engineer, Hydrabad, 25,000 p.m., seeks alliance fair, well qualified un-employed girl. Subsect acceptable. S. Balasubramanian, :L-57, Phase III, Anna Nagar, Trichy - 620 026. Phone : 0431-2582795.

◆ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், (மும்மிடியார்-16 வீடு) பூரம்/ சிம்ம ராசி, 24/181cm, B.Tech (Anna University Gold Medalist 2000) M.S.(USA) Ph.D(USA) மணமகனுக்கு தகுதியான 20/21 வயது டைய மத்யதா குடும்ப 8 வீடு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எம்.ஈ. துரைக் கண்ணன், 6/163, கண்ணதாசன் நகர், சென்னை - 600 118. (044-25549750)

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, 15.9.1972, B.Sc., NIIT ICWA Inter, கம்ப்யூட்டர் பணி, U.S.A. மாத வருமானம் 5000$ மணமகள் தேவை. கே. பாலகிருஷ்ணன், 45/17 வேகவதி தெரு, ராஜாஜி நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன் : 044-2650 1655

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல, திருவாதிரை, 32, 5.4' ஹார்ட்வேர் இன்ஜினியர், சொந்தத் தொழில், சொந்த அலுவலகம், சொந்த வீடு, வசதியுள்ளவருக்கு, கிராஜுவேட்/கம்ப்யூட்டர் லையன் படித்த பெண் தேவை. என். கோபாலகிருஷ்ணன், எஸ்.2, சுப்புலெட்சுமி அபார்ட்மெண்ட்/ நெ.2, சௌத் பார்க் தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 53. போன் : 26575524.

◆ Madhwa Kannada, Kousika, Avittam II 36, (Youngish) 5.7', Fair, M.Com., DISM, Decently employed, clean habits, seeks bride. Contact with horoscope/Photo (Returnable) P. Saraswathi, No. 2 & 2A Perumalkoil Street, Karur - 639 001. Ph : 04324-260668.

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Pooram, 31/175cm, DME Branch Manager, Amalgamation Group Company seeks domestically trained, home loving girl. R. Chandrasekaran, 11/6 Second West Cross St., Gandhi Nagar, Vellore - 632 006. 0416-2246716.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 28/5.11', B.Com., ADIT, OCA, Computer Consultant in Cap Gemini, Mumbai (presently at UK) மாத வருமானம் ரூ. 23,000/- குடும்பப் பாங்கான, வேலை பார்க்கும் பிரஹசரண பெண் தேவை. K. Dhandapani, 199/2316 Sector VI, Kane Nagar, Antophill, Mumbai - 400 037. Ph :022-24035530.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Magam, 30/172 M.Sc., B.Ed., DCA, Teacher Chennai Rs. 10,000/- only son, Own House, innocent legal divorcee, S. Krishnasami, 24/14 Thyagi Chinnasami Street, Ashok Nagar, Arakkonam - 631 001. Phone : 954177-238103.

◆ தென்கலை, பாரத்வாஜ், பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ., விசாகம்-1, 31/179/15,000 தனியார் நிறுவனம் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. வடகலையும் சம்மதம். என். பார்த்தசாரதி, 790/எச் வடக்கு அவென்யூ, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080.

◆ வடமாள், ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம்-2, 28/6.3' B.Sc., (Biochemistry) (M.A.) 15,000 சொந்த வீடு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சி.வி. வெங்கடேஸ்வரன், 11B/23 கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 94. போன்:044-2472 3365.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam-3, Chevvai in 8th place, 30, B.Com., (MBA) MNC 15,000, Own House, Boy seeks graduate girl. S. Santhanakrishnan, H.No. 119/2RT (Ist Floor) Prakash Nagar, Begumpet, Hyderabad - 500 016. Ph : 040-27763586.

◆ Wanted Girl Kerala Iyer, Graduate Fair, Slim, below 25 for Boy 29, fair, PG MBA, Tata Group 15,000/- plus Perquisites. Contact : Mrs. Radha, Flat 429A, ECC Flats, Kadma, Jamshedpur - 831005.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை 2ம் பாதம், வயது 31, உயரம் 6' அடி, சொந்த வீடு, B.Com., PGDMM, MCA, (M.Phil), Rs. 9000/- சென்னை தனியார் கம்பெனியில் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : கே.எஸ். வைத்தியநாதன், 4/290 மெயின் ரோடு, என்.ஜி.ஜி.ஓ. காலனி, கோயமுத்தூர் - 641022. ஃபோன் : 0422-2644236.

◆ இந்து, பிராமணர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், 31, உத்திரம், சிவப்பு, 5.6', ஆபரேட்டர், ரூ. 6500/- படிப்பு எம்.ஏ., சக்தி கணேசன், 33/5ஏ, வள்ளுவர் வடக்கு தெரு, ஜெய்ஹிந்த்புரம், மதுரை - 625 011.

◆ Iyer, Vadamal, Nythruba Kashyaba, Tiruvonam, 26.12.1965, 160cm, B.Sc., AMIE, Autocadd, Self-employed, Manufacture of Engineering Components, Rs. 50,000/- seeks bride, send horoscopes. Mrs. C.S. Maragatham, H-21 B, Manthope Colony, 8th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 52124416.

◆ Madhwa Kannada 25/176 Ayilyam, Agasthiya Balaganadu, Wipro BE MS (BITS) seeks BE or Any graduate, good-looking domestically trained below 23. N. Udayakumar, 110, Azeez Colony, Tiruvannamalai - 606 601 - 04175 - 225553.

◆ Iyer, Sukklayajur, Srivatsam, Aswathi, 32, MNC, Rs. 18,000/- DECE, Own House, seeks family girl (Graduate). Ramanathan, 3, Govinda Pillai Street, Taramani, Chennai - 600 113.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, 30/165 செ.மீ., 10-வது, மகம், வியாபாரம், ரூ. 10,000/- மாதம். நல்ல குடும்பம், நன்கு சமையல் தெரிந்த அழகான பெண் தேவை. டிமாண்ட் கிடையாது. தொடர்பு : K.S. Ramamurthy, 2/4B/E Socity Colony, Madanapalle. P.O. Pin : 517325 Phone : 226420/08571 cell: 9440358184

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivathsa, Aswini, 30, 5.11', BSNL, Chennai, seeks employed/unemployed girls. Ph : 080-26493208, B. Karthik, F4 Oasis Apts, 15th Main, 1 & 2 Rose Garden Rd, J.P. Nagar V Phase, B'lore - 78.

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், அஜுஷம் 3ம் பாதம், 33/170/பி.எஸ்ஸி., 2 லட்சம், ஆங்கில மருந்து கம்பெனியின் பங்குதாரர், மூத்த பையன். ஒரு தம்பி. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப்



முன்பின் தெரியாத முகங்கள் இரண்டையும்
முழுவதும் அறியாத மனங்கள் இரண்டையும்
மணமேடை ஏற்றி மனமொத்து இணைப்பது
மங்கையர் மலரின் (திரு)மணமலர் அன்றோ!

பெண் தேவை. P.R. Krishnamoorthy, 254, 4th Main Street, Thiripurasundari Nagar, Thanjavur - 613 007. Ph : 04362-274398, 235973.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Chithirai, 4th D.O.B. 25.12.78, BCA PGDST (MBA) employed in chennai seeks well settled boy. Ph : 26207813. Box No. 28887

◆ Thenkalai Iyengar, Athreya, Bharani, 31, M.Phil., Indian Music, Musically talented, employed, Blind, Only Daughter seeks educated Iyengar groom of understanding Nature. Box No. 28888

◆ சைவ கார்கார்த்தர் பிள்ளை, சுவாதி நட்சத்திரம், 21 வயது, 5.3', பி.எஸ்ஸி., படித்த அழகான, நற்குணம் பொருந்திய குடும்பத் திற்கேற்ற, நல்ல வசதி படைத்த பெண் ணிற்கு, நன்கு படித்த (பிஈ/எம்.சி.ஏ.,/ எம்.பி.ஏ.) நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28889

◆ Alliance invited from professionally qualified well employed Software Engineers in India below 28 years for girl aged 21 years. 5.3" B.B.M. (Bank Management) DCA, doing M.F.M. by distance education, Vadamal, Athreya, Aswini, subsect no bar. Phone (044) 52035004. Box No. 28890

◆ **Telugu Brahmin, Velanadu, Gowthama Gothram, Thiruvathirai, 23/9/1970, 165 cms, B.Sc., (Maths), GNIIT, Senior Software Engineer, Rs. 2.5 lakhs p.a. seeking graduate & above, well employed bride grooms of any Brahmin Community. Box No. 28891**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிககோத்திரம், மகம்-4, 25, 5.6', நல்ல நிறம், பி.ஈ. சாஃப்ட் வேர் என்ஜினியராக விப்ரோ பெங்களூரில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இந்தியாவில் preferably Bangalore நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பி.ஈ./எம்.பி.ஏ. படித்த சங்கீத ரசனையுள்ள உயரம் 5.10', 28 வயதுக்குட்பட்ட பிரஹ சரண பையன் தேவை. ஃபோன்: 04374-222203. பெட்டி எண் : 28892

◆ தெலுங்கு ஐயர், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், 33, 5.2' பி.ஏ., பிரைவேட் ஸ்கூல் டீச்சர் பெண்ணுக்கு அரசாங்க/தனியார் நிரந்தர வேலையிலுள்ள தெலுங்கு/தமிழ் ஐயர் வரன் தேவை. போன் :0744-2470521, 0431-5533405. பெட்டி எண் : 28893

◆ ஐயர், (தஞ்சை வடமாள்) திருவாதிரை, பாரத்வாஜம், 162/33, பி.ஜி. படித்த சிவந்த அழகான பெண்ணுக்கு படித்த வேலை யிலுள்ள மணமகன் தேவை. (ஃபோன்: 9444230523). பெட்டி எண் : 28894

◆ Madhwa, Kannada, Sownaka, Krithika, M.Sc., B.Ed., 31/162cm, seeking well settled professional groom. Send Bio-data and Horoscope to Box No. 28895

◆ **Pillai, (Sozhia Vellalar), fair girl, 22/152, Moolam, BE (IT), Software Engineer, Leading MNC, Decent Affluent Family, one sister only. Father Senior Engineer, abroad, seeks professionally qualified grooms from same community. Well employed in reputed companies in India or Abroad. Contact : email: venkatselvi2002@yahoo.com Phone : 0422-2216524 Box No. 28896**

◆ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிகம், சுவாதி, 5.4 உயரம், +2, 34 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள, தீய பழக்கங்கள் இல்லாத வரன் தேவை. ஜாதகமும், பயோடேட்டாவும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 28897

◆ **Iyer, Vadama, Kausikam, Avittam-3, 23/ B.Com., MFM., MNC employed, 5.3', seeks professionally qualified, well employed, groom with clean habits from decent family. Ph :044-22310670. Box No. 28898**

◆ Telugu/Tamil Brahmin Chennai settled groom for attractive girl 25/170, from affluent, cultured, educated Telugu Smartha Brahmin family. Girl educated upto class Ten and Nursery Teaching Diploma. Working as nursery school teacher. Box No. 28899

◆ Telugu Brahmin, Aswini, 30 years, 157 cm, graduate, Multimedia Consultant seeks well

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. - பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை-32.

employed Telugu/Tamil/Kannada Brahmin boys, below 34 years, preferably Chennai based. Send horoscope, bio-data and photo. Box No. 28900

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Haritham, Rohini, 41/153 B.A. B.Ed., Fair, Young look innocent legal divorcee without encumbrances girl seeks bachelors, widowers, Divorcees without encumbrances clean habits, Govt/Bank/PSU Grooms below 48 years. Iyer/Iyengars acceptable. 044-24721634, 9444002935. Box No. 28901

◆ Mudaliar girl 42/155/MA, PGD Computer employed seeks suitable well educated employed bachelor. Caste no bar. Box No. 28902

◆ Gurukal, Kasiyapam, Revathy, 31, 5.7', B.Sc., GNIIT, S/W Programmer, USA, seeks professionally qualified well employed groom. India/Abroad Box No. 28903

◆ Gurukal, Kasiyapam, Avittam, 27, 5.8', MA seeks professionally qualified well employed groom. Box No. 28904

◆ எஸ்.சி. தெலுங்கு கிருத்துவர் மெஷினரி 24 வயது, 158 செ.மீ., +2, (பிபிஏ) படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28905

◆ தகப்பனார் முதலியார், தாயார் தமிழ் பிராமின், 23, 5.3', மூலம், M.Com., (ICWA) பரதநாட்டிய பள்ளி நடத்தும் பெண்ணிற்கு சுத்த சைவம் மணமகன் தேவை. (இரு ஜாதியும் சம்மதம்) தொடர்பு கொள்ளவும். 044-22292625 (மாலை 7 மணிக்கு மேல் காலை 8 மணிக்குள்) பெட்டி எண் : 28906

◆ Vadama, Koundanya, Bharani (Kethu in Lagnam) 24/151/MCA/MNC Chennai, fair and medium built girl seeks better qualified groom below 30 with decent family background and placement. Box No. 28907

◆ Iyengar, Thenkalai, Koundinya, Uthiratathy, 34/160 cm, SSLC, seeks employed groom below 39 years. Send horoscope Bio-data to Box No. 28908

◆ Kerala Iyer, fair, beautiful, 30/165 P.G. Legal divorcee due to husband's mental illness, 5 years son, employed as PGT Bangalore, seeks broad-minded, handsome, clean habits, understanding below 40 well settled. Brahmin unmarried/widowers/divorcees with/without encumberance. Subsect no bar. Contact : 09448174909. email: shubanums@yahoo.co.uk Box No. 28910

◆ Iyer Bharani, 42 years, 5 ft, Srivatsam, Issueless innocent legal divorcee, graduate, musically talented requires suitable groom. Issueless widow or divorcee. Contact email: vaidhi@sify.com Ph : (0)9444012321. Box No. 28911

◆ Caste no bar, Avittam, 21, BA, 165, Medium parents intercaste, Father SC, Arunthathiyar, Mother Mudaliar, seeks groom professionally qualified employed Central/State/Quasi Govt. Public Sector/MNC/LIC/Bank, Railway - P. Jeyaram, Manager (Sales) LIC Divisional Office, Sellur, Madurai - 625 002. 9443331569/9443139168

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bhradwajam, Sadayam, MCA/27/155, 20,000 Chennai seeks suitable bridegroom, Chennai/Bangalore preferably. Contact : K.J. Srinivasan, New No. 24, Thirumangalam Road, Villivakkam, Chennai - 600 049.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், மகரராசி, 25 வயது, 150 செ.மீ. எம்.சி.ஏ. படித்துள்ள பெண்ணுக்கு எம்.என்.சி/பொதுத் துறை கணிப்பொறி சார்ந்த பணியில் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. 04362-243837 புரொபசர் ஜி. கல்யாணசுந்தரம், மீனாக்ஷி இல்லம், ரெத்தினம் தெரு, ஈஸ்வரி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 004.

◆ Iyer girl Vadama, Punarpoosam, 30, 152, ME, Software IBM Bangalore seeks any Brahmin, Bangalore based, Professionally qualified well-employed groom. Horoscope details to A.R. Parameswaran, Plot No. 8, 'VRINDA' Padmavathy Nagar First Cross Street, Kamarajar Salai, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Poorattadhi-4, 22/5.3', B.Com., (M.Com)/3000, seeks suitable groom below 29 years, well employed with clean habits. Subsect accepted. R. Kalyanam, 8, Rajarajeswari St., MMDA Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph : 044-22233040

◆ தஞ்சை, சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம் 35, 5.2', சிகப்பு பி.ஏ. பெண்ணிற்கு படித்த சென்னை பகுதியில் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. எஸ். திருநாவுக்கரசு, 3, ஸ்ரீரங்கசாமி தெரு, அஸ்தினாபுரம், சித்தலப்பாக்கம், சென்னை - 64. ஃபோன் : 22233937

வியக்க வைக்கும் வெள்ளி







92.5 பியூரிட்டி ஸ்டார்லிங் சில்வர் - உலகத்தர முத்திரையுடன், வெள்ளி பொருள்களையும், ஆபரணங்களையும் கலை அழகுடன் நிரம்ப உருவாக்கி, உங்களுக்காக தரத்துடன் தருகிறோம். அழகு என்பது எல்லோராலும் விரும்பக்கூடிய ஒன்று. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்பது பழமொழி. முகத்தின் அழகு நீங்கள் அணியும் எங்கள் V.B.J-யின் வெள்ளி ஆபரணங்களிலே என்பது இன்றைய உண்மை.

இதுவுமல்லாமல் உலகப் புகழ் பெற்ற வெள்ளி ஆபரணங்களை இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, இத்தாலி, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளிலிருந்து தருவித்துத் தங்களுக்கு அளிக்கத் தயாராக வைத்துள்ளோம்.

இந்த புத்தாண்டு V.B.J-யின் வெள்ளி ஆபரணங்களின் ஆண்டாக மலர......

...... உங்கள் அனைவரையும் வெள்ளி உலகிற்கு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.



VBJ Silver Jewellery

"Rani Seethai Hall" Parallel to ... 600 006.
...one: 28292003/ 2004/ 2006. Visit us ... 2000@yahoo.com



மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 பிப்ரவரி 2005

வெள்ளி முளைத்தது!
துள்ளி எழுந்தோம்!



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மதுரை ஐகோர்ட் கிளையிலிருந்து 7கி.மீல்

A.P. டவுன்ஷிப்

(A. பெரியாம்பிள்ளை டவுன்ஷிப்)



(மதுரை -சென்னை ரோடு அருகே அயிலாங்குடி)
50 ஏக்கரில் சகல வசதிகளுடன் 600 வீட்டு மனைகள்

ஒரு கிரவுண்ட் 2400 சதுர அடி

1.07*

லட்சம் முதல்

1.60*

லட்சம் வரை
பத்திர செலவு உள்பட

வீட்டுமனை வாங்க நம்பிக்கையான, கைராசியான நிறுவனம்

S.T. PROMOTERS

Plot No. 650, K.K. நகர் மெயின் ரோடு, மதுரை – 20

Promoters: S.தமிழரசன் M.E., Fax:0452-2584287

CHENNAI Cell: 94440 68790 MADURAI PH : 0452-2584288

செப்டெம்பர் (2004) மாத மங்கையர் மலரை சில நாட்களுக்கு முன்னர்தான் படிக்க நேரிட்டது. அதில் வீட்டில் தனியே இருக்கும் பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது பற்றி மாநகரக் காவல் இணை ஆணையர் திரு சைலேந்திர பாபு அவர்களின் கட்டுரையையும் படித்தேன். அது சமயம் எங்கள் ஊர்ப் பெண்கள் இருவர் தன்னந்தனியே திருடர்களைச் சமாளித்த சாமர்த்தியத்தைப் பற்றியும் எழுத விரும்புகிறேன் :

அது ஒரு வசதியான செல்வந்தரின் செட்டி நாட்டு வீடு. எவ்வளவுதான் வசதிகள் இருந்தாலும் வீட்டுக்குரிய பெண்களே அதிகாலையில் வாசலில் சாணம் தெளித்துக் கோலமிட்டால் தான் லெக்ஷ்மி

அப்பத்தாவா கொக்கா?

அவ்வீட்டில் நிரந்தரமாகத் தங்கி வாசம் செய்வாள் என்ற கருத்தை ஆணித்தரமாகக் கொண்டவர்கள். எனவே அவ் வீட்டு மூதாட்டி அதிகாலை ஐந்து மணிக்கெல்லாம் வாசலைப் பெருக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். குனிந்து பெருக்கிய போது அவர்களின் கழுத்திலிருந்த சங்கிலி தொங்கி ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

அப்போது அங்கு வந்த திருடன் ஒருவன் வெகு எளிதாக அந்த அம்மாவின் சங்கிலியைக் கழற்றி விட்டான். நிலைமையை உணர்ந்த அந்த அம்மையார் சுதாரித்துக் கொண்டு, உடனே, " என் மருமகள் தங்கச் சங்கிலியை வாங்கிக் கொண்டு பித்தளைச் சங்கிலியைக் கொடுத்தாள். அதையும் நீ பிடுங்கிக் கொண்டு போகிறாயே! போ போ!" என்று உரத்த குரலில் கத்தினார்கள். ஓடத் தொடங்கிய திருடன் திரும்பி,



"பித்தளைச் சங்கிலியா? இந்தா உன் பித்தளைச் சங்கிலி" என்று எறிந்தானே பார்க்கலாம்! அம்மையார் தன் சமயோசித புத்தியால் தன்னுடைய தங்கச் சங்கிலியை மீட்டுக் கொண்டார்.

அடுத்தது ஓர் இளம்பெண்ணின் சாமர்த்தியம். செட்டிநாட்டு வீடுகள் ரொம்பப் பெரியதாக இருக்கும். அன்று ஏதோ சில காரணங்களால் அந்த இளம் பெண் தன்னுடைய பச்சிளம் குழந்தையுடன் தனியே அவ் வீட்டில் இருக்க நேரிட்டது. பகல் பொழுதுதான். மாலையில் வெளியில் சென்றவர்கள் வீடு திரும்பி விடுவார்கள். அப் பெண் வளைவுக் கதவை (பெரிய முன் கதவு) சார்த்தி விட்டு வளைவில் தூளியில் குழந்தையைத் தூங்கச் செய்து விட்டு பின் பக்க சமையல் அறையில் வேலையாக இருந்தாள்.



அவள் தனியே இருக்கிறாள் என்பதைத் துப்பறிந்த திருடர்கள் இருவர் மெல்லக் கதவைத் திறந்து கொண்டு பட்டக சாலைப் பக்கம் (வளவில் முன் கதவை ஒட்டிய பகுதி) பதுங்கினார்கள். கதவைத் திறந்த மெல்லிய ஒலியைக் கேட்ட பெண் உடனே வளவுக்குள் வந்தாள். திருடர்கள் உள்ளே வந்து விட்டதை அறிந்து கொண்டாள். சப்தமிட்டு மற்றவர்களை உதவிக்கு அழைக்க முடியாது. கத்தினாலும் வெளியில் கேட்காது என்பதோடு, கத்தினால் உடனே திருடர்கள் இவளை அடித்து விட்டோ அல்லது கொன்றும் விட்டோ இவள் நகைகளையும், குழந்தையின் நகைகளையும் எடுத்துக் கொண்டு ஓடி விடுவர். அது மட்டுமா? இன்னும் எதையெல்லாம் உடைத்து அள்ளிக் கொண்டு போவார்களோ தெரியாது.

வருவது வரட்டும் என்று தைரியமாக அற்புதமான காரியம் ஒன்று செய்தாள் (உங்களால் நம்ப முடியாது. ஆனால் அது உண்மை) தூளியில் படுத்திருந்த குழந்தையிடம், "கண்ணா உன் மாமன்கள் நம்மைப் பார்க்க வந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு விருந்து வைக்க நான் சமைக்க வேண்டும். இன்னும் சற்று நேரம் நீ சமர்த்தாய்த் தூங்கு" என்று கூறி விட்டு அந்த கள்ளர் மாமாக்களைப் புகழ்ந்து செட்டிநாட்டுத் தாலாட்டு மெட்டில் உரக்கப் பாடினாள். திருட வந்த திருடர்களும், தங்களையும் சகோதரனாகப் பாவித்த அவளது அன்பு கண்டு மனம் மாறி (பாட்டை கேட்க சகியாமல்?) மறைவிடம் விட்டு வெளிவந்து, "தங்கச்சி! நாங்கள் திருடத்தான் வந்தோம். ஆனால் நீ எங்கள் மருமகனிடம் (குழந்தையிடம்) புகழ்ந்து பாடியது(!) எங்கள் மனதை மாற்றி விட்டது. இனி எந்த நாளும் நாங்கள் உன் அண்ணன்களாகவே இருப்போம்" என்று சொல்லி விட்டு ஓட்டமாக ஓடி விட்டார்கள்!

எனவே பெண்கள் தங்களைக் காத்துக் கொள்ளப் பல வழிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பதோடு தைரியசாலிகளாகவும், சமயோசித புத்தியுடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

- அலமேலு ராமசாமி

"பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பிச்சிட்டா மட்டும் போதாது. வீட்லேயும் நல்லா படிக்கிறாங்களான்னு கண்காணிக்கணும். போன வருஷம் முழுதும் தொண்ணூறு, தொண்ணூற்றைந்துன்னு மதிப்பெண் வாங்கின பெண் இப்ப வருஷ முதல் தேர்விலேயே ஒத்தைப் படை மார்க் வாங்கினா என்ன அர்த்தம்? அடுத்த தடவை இதே மாதிரி மார்க் வாங்கினா பள்ளிக்கூடத்தை விட்டே அனுப்பிடுவோம்."

தலைமையாசிரியை உரத்த குரலில் ஆவேசமாக ஆங்கிலத்தில் உறுமினார்.

தலைகுனிந்து நின்றிருந்த வதனா தன் மகள் தன்யாவைப் பார்த்தாள்.

மாம். இது எழுதாத சட்டம்."

யோசித்தார்கள்.

"வதனா, நீ கெட்டிக்காரி. உனக்குப் பொது அறிவும் இருக்கு. பேசாம நம்ம தெருவிலே இருக்கற ட்யூஷன் சென்டர்லே சேர்ந்துடு. நீ தனிப்பட்ட முறையிலேயே படிச்சு பத்தாம் வகுப்பு பாஸ் பண்ணிடலாம். ஆறே மாசம் படிச்சா போதும்."

"என்னது, இந்த முப்பது வயதிலே நான் படிச்சு பாஸ் பண்ணித்தான் நம்ம தன்யாவுக்கு பாடம் சொல்லித் தரணுமா? நடக்கிற விஷயமா இது?"

"மனசு வைச்சா எல்லாம் நடக்கும்."

யோசித்தாள்.

தன்யாவின் ஆசை

தன்யாவின் கண்களிலும் கண்ணீர்.

"நானே அந்தக் கால எட்டாம் வகுப்பு வரை படிச்சவள். எனக்குப் பிறந்த என் மகள் மட்டும் படிப்பில் அதி புத்திசாலியாக இருப்பாள்னு எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? தாய் இரண்டடியாவது பாய்ந்தால்தானே குட்டி நான் கடியாவது பாய முடியும்" - தன்னைத் தானே நொந்து கொண்டாள்.

இரவு - கணவனிடம் சொன்னாள்.

"நான் என்னடி பண்ணட்டும்? எனக்கு அலுவலகம் அரக்கோணம் தள்ளி இருக்கு. காலையிலே எழுந்து நீ கட்டித் தர்ற சாப்பாட்டை சுமந்துட்டு சென்ட்ரல் போய் மின்சார ரயில் பிடிச்சு ஆபீஸ் போய்ச் சேர்றதுக்கே நேரம் சரியாயிருக்கு. சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வர பத்து மணி ஆயிடுதே. அதுக்குள்ளே தன்யா தூங்கப் போயிடறா. பேசாம டியூஷனுக்கு ஏற்பாடு பண்ணிடலாமா?"

"ஐயையோ, அது மட்டும் வேண்டாம். அவங்க பள்ளிக்கூட பிள்ளைகள் வெளியே யார்கிட்டேயும் ட்யூஷன் படிக்கக் கூடாது. அவங்கவங்க பாடங்களை அவங்களே சுயமா படிச்சிக்கணு





மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



"நீங்க சொல்றீங்களேன்னு முயற்சி பண்ணறேன். ஆனால் இந்த விஷயம் தன்யாவுக்குத் தெரியக் கூடாது."

"அவளைப் பத்திக் கவலைப்படாதே. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் அவளை நான் கவனிச்சுக்கறேன்."

தேர்வு முடிந்து, மதிப்பெண் பட்டியல் வந்தது. எல்லாப் பாடங்களிலும்



நல்ல மதிப்பெண்கள். வதனாவுக்குள் ஏகப்பட்ட சந்தோஷம்.

"உன் படிப்பை இதோடு நிறுத்திடாதே. படிக்க ஆரம்பிச்சா படிச்சிட்டே இருக்கணும். நடுவே நிறுத்தினா உற்சாகம் போயிடும். நீ பி.ஏ.வே படிக்கலாம். ஏற்பாடு பண்ணிடறேன்" கணவன் ஊக்குவித்தான்.

"சரிங்க."

"அம்மா, இந்தத் தேர்ச்சித் தாள்லே கையெழுத்துப் போடும்மா."

மகள் காட்டிய அட்டையைப் பார்த்தாள்.

"என்னடி இது. வரிசையா எல்லாப் பரீட்சையிலும் தொண்ணூறு, நூறுன்னு மதிப்பெண் வாங்கி வகுப்பிலேயே முதலாவதா வந்திருக்கே. இதை ஏன் என் கிட்டே சொல்லவேயில்லே. முதல் தேர்விலே மட்டும் ஒத்தப் படை மார்க் வாங்கி உங்க பிரின்சிபால் முன்னே ஏண்டி என்னைத் தலைகுனிய வச்சே?"

"அம்மா, என் தோழிக தங்களோட அம்மாக்களைப் பத்திப் பேசறப்போ எங்கம்மா எம்.ஏ., எம்.காம்., எம்.பி.ஏ., எம்.பி.பி.எஸ்.,னு பெருமையாப் பேசிக்கறப்போ எனக்கு எவ்வளவு வருத்தமா, அவமானமா, வெட்கமாக இருக்கும் தெரியுமா?

"நீ என்னை நல்ல பள்ளிக்கூடத்திலே சேர்த்து படிக்க வைச்சு நான் பெரிய ஆளா வரணும்னு ஆசைப்படறப்போ -

நானும் என் அம்மா நல்லா படிச்சு ஒரு பட்டதாரியா வரணும்னு ஆசைப்படக் கூடாதாம்மா. எனக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கறதுக்காக நீ படிச்சு பாஸ் பண்ணியிருக்கிறது எனக்கும் அப்பாவுக்கும் எவ்வளவு பெருமையாயிருக்கு தெரியுமா? கை குடும்மா. கங்கிராஜுலேஷன்ஸ்."

"என்னடி சொல்றே?"

"ஆமாம்மா. நீயும் படிச்சு பட்டதாரி ஆகணும்னு ஆசைப்பட்டு நானும், அப்பாவும் சேர்ந்து போட்ட குட்டி நாடகம்தாம்மா அது?"

"அப்படியா விஷயம்! இன்னிக்கு ராத்திரி உங்கப்பா வரட்டும். பேசிக்கறேன்" வதனா கணவருக்காகக் காத்திருக்கிறாள்... தலையில் குண்டு மல்லிகை. உதட்டில் பளிச் புன்னகை!

ரா. குருராஜன்

நானும் வெரிகோஸ் பிரச்னையால் 4, 5 வருடங்களாக அவதிப்பட்டுக் கொண்டு, ரோஸ் நிற எலாஸ்டிக் சாக்ஸ் போட்டுக் கொண்டும், காலுக்கு ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிக் கொடுத்த பயிற்சிகளையும் செய்தும் வருகிறேன்.

சென்ற ஆறு மாதங்களாக இடதுகால் முட்டிக்குக் கீழ் ரொம்ப வலியாக இருக்கிறதென்று டாக்டரிடம் (நரம்புகள் நோய் பார்க்கும் டாக்டரிடம்) காட்டி

மூட்டுவலிக்கு அனுபவத் தீர்வு!

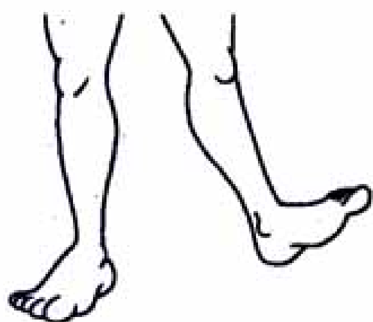
னோம். அவர் மூன்று விதமான எக்ஸ்ரேக்கள் எடுத்துப் பார்த்து "வயதாகி நரம்புகள் ரொம்பத் தேய்ந்து விட்டதால் ஆபரேஷன் செய்வதில் பிரயோஜனமில்லை" என்று சொல்லி விட்டார்.

ஒரு மாதத்திற்கு மூன்றுவித மாத்திரைகள் (எல்லாம் விலை உயர்ந்தவை) எழுதிக் கொடுத்து, காலுக்கு சில பயிற்சிகள் எடுத்துக் கொள்ளும்படியும், தினம் இரண்டு முறை பயிற்சி செய்யும்படியும், தினம் ஹாட் வாட்டர் பேகில் கொதிக்கும் நீர் ஊற்றி நன்றாக மூடி விட்டு, இரண்டு காலுக்கும் ஒத்தடம் கொடுக்கும்படியும், சொன்னார். அதன்படி தினம் செய்து வருகிறேன்.

மேலும் அக்குபிரஷர் வைத்திய முறையில் மூட்டுவலிக்கு (கால்கள்) இரண்டு கால்களையும் நீட்டி ஒரு தலையணையின் மேல் பாதங்களை வைத்துக் கொண்டு, முதலில் ஒரு காலின் குதிகாலிலிருந்து சுண்டு விரல் பக்கம் ஒரு அங்குலத்திற்கு மேல், கை விரலால் மூன்று நிமிடங்



கேழ்வரகு மாவு ஓரிரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு இலுப்பக் கரண்டியிலிட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி கிளறி கொதிக்க விடவும். எடுத்துப் பூசுமளவுக்குக் கெட்டியானதும் இறக்கி, கைபொறுக்கும் சூட்டில் முழங்காலிலிருந்து கணுக்கால் வரை இரண்டு கால்களிலும் தடவ வேண்டும். காய்ந்து போகும் வரை துணி படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை வெந்நீரில் கால்களை அலம்ப வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாட்கள் செய்தபிறகு வலி எங்கே என ஓடி விடும். நாள்பட்ட வலியானால் 10 நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் மேற்சொன்னவாறு போடவும்.



- அலமேலு பிச்சுமணி.

களுக்கு 180 வரை எண்ணவும்) அழுத்தம் தரவும். இதே போல் மற்றொரு காலிலும் சுண்டு விரல் பக்கம் குதிகாலிலிருந்து ஒரு அங்குல உயரம் விட்டு, கைவிரலால் முன்பு செய்தது போல் மூன்று நிமிடங்களுக்கு (விரல்கள் மாற்றி) அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

அதற்கு முன்போ அல்லது பின்போ 50 கிராம் தோல் உரித்த பூண்டு, 3 டீஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, 5 டீஸ்பூன் ஓமம் மூன்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு இரண்டு கால் முட்டிகளின் மீதும் அரைத்த விழுதைத் தடவிக் கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் ஆன பின் அந்த விழுதை கால்களிலிருந்து எடுத்து, ஒரு டப்பாவில் போட்டு நன்றாக மூடி விட்டு, குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். விழுதை கால்களிலிருந்து எடுத்தபின், கால் முட்டிகளை தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி விடவும்.

சிலருக்கு இதனால் காலில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால், முட்டிகளில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் இலேசாகத் தடவவும். ஒருமுறை அரைத்த விழுதை ஒரு வாரம் வரை உபயோகிக்கலாம்.

கால் மூட்டுவலி ரொம்ப நாட்களாக இருந்தால், சுமார் மூன்று மாதம் தடவ வேண்டி வரும். ஆறு மாதங்களாகத்தான் வலி இருக்கு என்றால் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களில் மூட்டுவலி சரியாகி விடும்.

இந்த இரண்டு முறைகளையும் தவறாமல் தினம் செய்து வந்தால் கால் மூட்டு வலிகள் சரியாகும்.

- **லலிதா சுப்ரமண்யம்.**

பெண்களுக்கு ஏற்படும் கணுக்கால், மூட்டுவலி போன்றவைகளுக்கு வெள்ளி நகைகளைக் கால்களிலும், கால் விரல்களிலும் அணிவதால் குணமடைகின்றன. அதனால்தான் கால்களில் கொலுசுகள், கால் விரல்களில் மெட்டிகள் அணிகிறோம்.

- ஆர். பிருந்தா.



அதிசயம் அற்புதம் ஆனந்தம்



சமயபுர மாரியம்மன்



4 ஈச்வரி... ஜெகதீச்வரி

ரேவதி சங்கரன்

வெளிநாட்டவர்களுக்கு நம் ஊரிலுள்ள மாரியம்மனைப் பற்றி அறியும் ஆவல் அதிகமாக இருக்கிறது. 'ஏன் முகம் மட்டும் வைத்து வழிபடுகிறீர்கள்? இதற்கும் கதை இருக்கிறதா?'' 'ஆம்' என்று சொன்னால் ஆர்வத்தோடு கேட்கிறார்கள். நீங்களும் இந்தக் கேள்விக்கு விடை தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

ஒவ்வொரு ஊர் எல்லையிலும் கோயில் கொண்டு விளங்கும் மாரி யார்? அவள் தலையில் ஏன் தீச்சுடர்? கழுத்து வரையில் மட்டுமே ஏன் கும்பிடப்படுகிறது? நாம் மாரியென்று வணங்குபவள் பராசக்தியா, துர்கையா, காளியா என்றெல்லாம் மனதில் பலவித கேள்விகள் எழுகின்றன. அது தவறில்லை. ஆனால் அவர்களாக எதையோ கற்பனை செய்து கொண்டு கதை கட்டுவதுதான் சரியில்லை.

ஜமதக்னி எனும் முனிவருடைய பத்தினி இரேணுகை. தனுவன், 'அனுவன், விசுவாவசு, பரசுராமன் ஆகியோரது தாய். முனிவர் இறந்த போது இரேணுகையும், உடன்கட்டை ஏற, அவளது தேகம் தீயில் வேகாதபடி மழை பொழிவித்துக் காத்தனர் தேவர்கள். அவள் தரித்திருந்த ஆடை தீயில் எரிந்து தேகம் முழுவதும் தீக்கொப்புளங்கள் அரும்பியிருந்தன. இரேணுகை அவ்வனத்திலிருந்த வேம்பின் தழைகளை ஆடையாக அணிந்து வந்து அருகிலிருந்த குடிசைவாழ் மக்களிடம் தனக்குப் பசியாக இருப்பதாகக் கூறினாள். அவர்களோ, இவள் ய்ாரோ உயர்குலப் பெண் என்று கருதித் தங்களது உணவினைத் தராது, பச்சரிசி மாவு, வெல்லம், இளநீர் பானகம் ஆகியவற்றைத் தந்து, ''அம்மா நாங்கள் உங்களுக்குத் தந்ததை நீயே கலந்து உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் உன்னைப் பார்த்தால் உயர்குடிப் பெண்ணாகத் தோன்றுகிறது'' என்றார்களாம்.

பின்பு சலவைத் தொழிலாளிகள் வாழுமிடத்தில் வந்து அவர்கள் தந்த ஆடையை உடுத்தி, ஊருக்குள் செல்ல மனமின்றி, எங்கு செல்வது என எண்ணுகையில், சிவபிரான் அவள் முன் தோன்றி, ''நீ சக்தியின் அம்சம் ஆனவள். முன்னொரு சமயம் பரசுராமன் வெட்டிய சிரம் மட்டுமே உன்னுடையது. உடல், பொருத்தப்பட்டதாகையால், கழுத்தளவு மட்டும் நிலத்தில் பதிந்து கிராமங்களில் உண்டாகும் தீமைகளை விலக்கிக் காத்து வரம் தருபவளாக என்றென்றும் விளங்குவாய். உன் உடலில் ஏற்பட்ட தீக்கொப்புளம் உலகத்து உயிர்களுக்கு ஏற்படும் போது, முத்துமாரி என உனைப்பணிவார்கள். அதனால் ஏற்படும் துன்பம் நீங்க, நீ தரித்த ஆடையாம் வேப்பிலையே மருந்தாகும். நீ உண்ட பச்சரிசி மாவு, வெல்லம், இளநீருமே உனக்கு நிவேத

ஒருமுறை மஹாஸ்வாமிகள் இராமேஸ்வரத்தில் முகாமிட்டிருந்த போது தமிழகத்தின் பல ஊர்களில் அரிசி மூட்டைகள் அன்புடன் அர்ப்பணிக்கப்பட்டன. அவை அனைத்தையும் ராமேஸ்வரத்திற்கே அனுப்பும்படி ஸ்வாமிகள் சொல்லி விட்டார். சுமார் 800 மூட்டைகள் அரிசியும், நெல்லுமாகக் குவிந்து விட்டன. என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் மடத்தின் நிர்வாகி காஞ்சிக்கு வந்து பெரியவர்களிடம், "எதற்கு இத்தனை மூட்டைகள் எனப் பலரும் குழப்பமும் கோபமும் அடைந்துள்ளனர்" என்று கூறினாராம். பதிலேதும் சொல்லாமல் பெரியவர் அவரை, "இராமேஸ்வரம் போ" என்று உத்தரவிட்டாராம்.

அவர் திரும்பி வந்து 13 நாட்கள் நகர்ந்தன. டிசம்பர் 24ம் தேதி மேகம் சூழ்ந்தது. கன மழை பொழிந்தது. சூறாவளி தொடங்கியது. வெள்ளம் பெருகி இராமநாதசுவாமி கோயில் படியைத் தொட்டு விட்டது. சூறாவளி அடங்கியும் வெள்ளம் வடியவில்லை. தனுஷ்கோடி மறைய இராமேஸ்வரம் 15 நாட்கள் வெள்ளத்தில் மிதக்கத் துண்டிக்கப்பட்ட நிலை உருவானது.



சூறாவளி நின்ற மூன்றாவது நாள் மஹாபெரியவாளிடமிருந்து காசி கண்ணன் என்பவர் மிக்க பிரயாசையுடன் இராமேஸ்வரம் வந்தடைந்தார். அதற்குப் பின் அச்சமயம் யாரும் அங்கு வர முடியவில்லை.

கருணைப் பெருங்கடலான சுவாமிகளிடமிருந்து வந்த உத்தரவில் அந்த திரிகால ஞானியின் மேன்மை புலப்பட்டது. பரம கருணையோடு காசி கண்ணன் மூலமாக "குவிந்திருந்த அரிசி மூட்டைகளை இராமேஸ்வரத்தில் உள்ள சகல ஜனங்களுக்கும் எல்லாவிதத்திலும் வழங்கப்பட வேண்டும்" என்ற அந்த தெய்வ வாக்கு, துண்டிக்கப்பட்ட தீவில் நிர்கதியாக விடப்பட்ட ஜனங்கள் அத்தனை பேருக்கும் சுமார் 22 நாட்களுக்குத் தேவையான உணவை அளித்து பட்டினியிலிருந்து அவர்களைக் காத்து ரட்சித்திருக்கிறது.

அரசாங்கம் உதவ முடியாத நிலையில், இயற்கையின் சீற்றத்தையும் மீறி அந்த மக்களைக் காப்பாற்றி அருளியது அவரது முக்காலம் அறிந்த மேன்மைதான் அன்றோ!

'எதற்கு அரிசி' என்று எல்லோரும் வியப்பும் கோபமும் அடைந்தபோது, வரப்போகும் சூறாவளி பாதிப்புக்களை தன் ஞானத்தால் உணர்ந்த மகான் முன்கூட்டியே அதற்கேற்ப ஏற்பாடுகள் செய்து, நிர்க்கதியாய் நின்ற மக்களைக் காத்து கருணைபுரிந்தது எதைக் காட்டுகிறது?.....

உயிர்களிடத்தில் காட்டுகின்ற அன்பே இறைவனது வழிபாடு என்பதைத்தானே?

- உம்மாச்சி வெங்கட்ராமன்.

னம் ஆகும். உனக்கு ஆடையளித்தவருக்கு ஊர் மக்கள் ஆடை தருவர்" என்று அருளினாராம்.



அதன்படியே முத்துமாரி, மகாமாரி, கருமாரி என்ற பெயர்களோடு, சிவனுக்கு உகந்த உடுக்கை, சூலம் ஏந்தியவளாய், ஈசன் அணியும் நாகமே படமாக, தீயில் அமர்ந்த போது எரிந்த தீச்சுடர் மணி முடியாக எல்லாக் கிராமங்களிலும் விளங்குகிறாள்.

பம்பை உடுக்கையோடு இவளைப


அருள்மிகு முண்டக கண்ணியம்மன்

* படம் நன்றி : திரு மோகன சுந்தரம்

பணிவோர், "நாகப்பாம்பாலே நச்சுப் பாம்பாலே சும்மாடு தாயே - அதன் படத்தாலே முக்காடு தாயே... பொன் னான நம்ம ஊரு மாரியாத்தா பொன் னுச்சப்பரத்திலே வாராளே... ஆத்தா வாராளே! ஆத்தா வாராளே!" என உணர்ச்சிபொங்கப் பாடுவதைக் கேட் டால் மெய்சிலிர்க்கும். "யாரு கடன் நின் னாலும் மாரிகடன் ஆகாது" என்பது கிராம மக்கள் நம்பிக்கை.

கிராமத்தில் எல்லா மக்களும் இவ ளைக் கும்பிட்டு மழை, நல்ல விளைச் சல், நோயின்மை அத்தனையும் வேண் டிப் பொங்கலும், மாவிளக்கும் படைத் துப் பணிகின்றனர்.

"எதற்கு இவ்வளவு தெய்வங்கள்?" என்று கேட்ட அயல்நாட்டவரிடம், "நாட்டின் தலைவர் ஒருவர்தாம், ஆனால் ஒவ்வொரு அலுவலுக்கும் தனித்தனி அமைச்சர் இருப்பது போலத்தான் எளிய கிராம மக்களுக்கு, மழைக்கு, வய லுக்கு, காவலுக்கு, உடல்நலம் காப்பதற்கு மாரியம்மா' என்று சொன்னதும் புரிந்து விட்ட மகிழ்ச்சி அவருக்கு. புரிய வைத்த மாரி நம்மவள் என்ற மகிழ்ச்சி நமக்கு!!

வழித்துணை வந்தவள்!

முன்பெல்லாம், புத்தகங்களையோ, கடிதங்களையோ சிறுவர்களைப் படிக்கச் சொல்லிப் பெரியவர்கள் கேட்பது வழக்கம். ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் "மார்க்கபந்து" என்ற சஞ்சிகையில் வந் திருந்ததை எனது பாட்டி படித்துக் காட் டச் சொன்னதால், இன்றும் எனக்கு அது நினைவில் உள்ளது.

திருச்சியை அடுத்துள்ள ஒரு கிராமத் தில் பெட்டியைச் சுமந்து வீதி வீதியாக வளையல் வியாபாரம் செய்து வந்தவர். கிருஷ்ணம நாயுடு ஒவ்வொரு ஆண்டும் சமயபுர மாரியம்மன் திருவிழாவிற்குச் சென்று வளையல் விற்று அம்மனுக்கு தன்னால் முடிந்ததைச் செய்து விட்டு வருவார். ஒரு சமயம் அவருக்கு அம்மை

வெள்ளை வேம்பு மாரியம்மன்



தென்னகத்தில் திருவெண்காட்டுக்கு அருகில் மாரியம்மன் ஒரு 'வெள்ளை வேம்பு' மரத்தடியில் எழுந் தருளி விளங்குகிறாள் - இந்த வேப்பமரம் சற்று உயரத் தில் இரு பாகங்களாகப் பிரிந்து முன் பகுதியில் வெள்ளை இலைகள் கொண்ட கிளைகள் குடையாகக் கவிந்திருப்பதைக் காணலாம். பின் பகுதியில் சாதாரணப் பச்சை வேம்பு இலைகள் கொண்ட கிளைகள் பசுமை யாக விளங்குகின்றன.

மாரிபடி தந்தவர்க்கு மனக்கவலை நீங்குமம்மா!

- வல்லிமகள், மலேசியா.

கண்டு தணிந்திருந்தாலும் உடலில் பழைய தெம்பு இல்லாததால், திருவிழாவுக்குச் செல்ல முடியுமோ முடியாதோ என்ற எண்ணத்துடன், "உன் எண்ணம் எதுவோ அதன்படி நடத்திச் செல்" என்று மனதார அம்மனை வேண்டிக் கொண்டாராம்.

திருவிழாவும் வந்தது. மெதுவாகப் போய் விடலாம் என்று வளையல்களை நிறைய வாங்கிக் கொண்டு சமயபுரம் நோக்கித் தன் பயணத்தை மேற்கொண்டார். பாதி வழியில் அவருக்குக் கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வர அப்படியே சுமைதாங்கிக் கல்லில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து விட்டார்.



தன்னை யாரோ தட்டி எழுப்புவது தெரிந்தது. மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து பார்த்த போது ஒரு சிறுமி சிறு கலயத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு நிற்பது மங்கலாகத் தெரிந்தது. "மயக்கமா வருதா? இந்த இளநீரைக் குடிங்க மாமா" என்று கேட்டபடியே வாயில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றினாள்.

"தாயே! போன உயிர் வந்த மாதிரி இருக்கு. திருவிழாவிலே வியாபாரம் செய்ய முடியாவிட்டாலும் ஆத்தா தரிசனம் கெடைச்சாப் போதும்" என்றபடி எழுந்திருக்க அந்தச் சிறுமியும், "என் கையைப் புடிச்சுக்குங்க மாமா. நான் கோயில் வரைக்கும் உங்களோட வரேன். அங்கேதான் என் வீடு" என்றபடி அவரோடு துணையாக வந்து விட்டு,

"எனக்கு வளையல் போடுவீங்களா?" எனக் கேட்க, அவரும், "போணியான பிறகு உனக்குப் போட்டு விடுகிறேன். நீ அப்புறம் வரியாம்மா?" என்று சொல்ல, அவளும் கூட்டத்தில் மறைந்து விட்டாள்.

சொல்லிவைத்தாற்போல் போணியே ஆகவில்லை. 'அந்தச் சின்னஞ்சிறுமிக்கே அணிவித்திருக்கலாமோ' என்ற எண்ணம் எழுந்த போது கலகலவெனச் சிரித்தபடி அந்தச் சிறுமி ஓடி வந்தாள். குற்ற உணர்வோடு, "அம்மா! வா! உன் கையைக் காட்டு! இளநீரை ஊற்றி உயிர் தந்ததை மறந்துவிட்டு என் வியாபார புத்தியைக் காட்டி விட்டேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே அவளுடைய கைகள் நிறைய வளையல்களை அடுக்கி அழகு பார்த்தார். அவளோ சந்தோஷ மிகுதியில் கைகொட்டிக் கலகலவெனச் சிரித்தபடி, "இதுக்குக் காசு அதோ அவர் கிட்டே கேளுங்க மாமா" என்று ஒருவரைக் காட்டிவிட்டுப் போனாளாம்.

மளமளவென எல்லா வளையல்களும் விற்றுப் போகவே இருபத்தைந்து வளையல்களை அம்மன் காணிக்கையாக எடுத்துக் கொண்டு, அந்தச் சிறுமி காட்டியவரிடம் வந்து, "ஐயா! உங்கள் மகளுக்கு வளையல் போட்டேன்... உங்களிடம் கேட்கச் சொன்னாள்" என்று தயங்கிட, அவரோ, "என் மகளா? ஆத்தாவிடம் பிள்ளை வரம் கேட்டுத்தானே வந்திருக்கேன்! என்னைக் கைகாட்டியவள் வேறு யாருமில்லை அவளேதான் அந்த மாரியாயிதான்! அவளைத் தொட்டு வளையல் போட்ட நீரே பாக்கியசாலி" என்று வளையல் வியாபாரியைக் கட்டிக் கொண்டு கண்ணீர் விட்டார்.

வியாபாரியோ ஒன்றும் புரியாமல் தன்னை மாமாவென்று உரிமை கொண்டாடிய கருணை வெள்ளம் அன்னை தானோ என்று கண்ணீர் மல்க...

யாரோ ஒருவர், "அவளுடைய கருணைக்கு அளவேது!" என்று பேசிக் கொண்டு சென்றதே அவரது கேள்விக்கு விடை ஆயிற்று!!



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மனைவிக்கு மரியாதை



எங்கள் அண்ணா வீட்டில் சமீபத்தில் நான் கேட்டு, கண்டு, ரசித்த காட்சி இது : அண்ணா ஸ்ரீராம் ஸ்ரீராம் என்று அவ்வப்போது ஜபித்துக் கொண்டிருப்பார். ஆனால் இப்போது, மன்னியை அழைக்க வேண்டுமானால் "ஸ்ரீராம்" என்று கூப்பிடுகிறார். மன்னி ஆஜர் ஆகிறார். அதே போல் மன்னி, "ஸ்ரீராம்" என்று கூப்பிட்டால் அண்ணா "என்னம்மா?" என்கிறார்.

நான் போயிருந்த போது (இது விவரம் அப்போது எனக்குத் தெரியாது) "ஸ்ரீராம்" என்று 2, 3 முறை மன்னியும் அண்ணாவும் குரல் கொடுத்துக் கொண்டனர்.

எனக்கோ ஆச்சர்யம்.

அவர்களது ஒரே மகன் பெயர் ஸ்ரீராம்; அவனோ வெளியூரில் வேலை பார்க்கிறான். அவன் இல்லாத போது யாரைக் கூப்பிடுகிறார்கள் என்று குழம்பினேன். பின்னர்தான் புரிந்து கொண்டேன் இருவரும் ஒருவரையொருவர் அழைத்துக் கொண்ட மாதிரியும் ஆயிற்று, மகனையும் நினைத்துக் கொண்டே இருப்பது, பகவான் நாமாவைக் கூறிக் கொண்டே இருப்பது என ஒரே கல்லில் மூன்று மாங்காய் சமாச்சாரம்!





மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

விளக்கேற்றும் போது சொல்ல...



ஸுவெர்ண வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ
ஸுதான்ய வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹேஸ்ரீ
கல்யாண வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ
விபூதி வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ

தொகுப்பு : சித்விஷ்

பொன் விளைக்கும் மங்கலங்கள்
மனையில்சேர அருள்வாய் ஸ்ரீ
மண்விளைக்கும் தானியங்கள்
மனைநிறைக்க அருள்வாய் ஸ்ரீ
வான்உறை தேவர் வாழ்த்தும்
வரங்களெல்லாம் அருள்வாய் ஸ்ரீ
ஆன்மிக அமைதி இன்பம் மனையில்
பொங்க அருள்வாய் ஸ்ரீ!

தமிழாக்கம் : விஷ்வக்ஸேனன்

மேலும் ஒரு சுவாரஸ்யம் : அவர்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிப்பெண்ணின் பெயர் பிரேமா. என் மன்னியின் பெயரும் பிரேமா. மன்னியை அழைத்தால் பணிப்பெண் வந்து நின்றிருக்கிறாள் பலமுறை. எனவே பெயர் சொல்லி அழைப்பதை நிறுத்தி விட்டார் அண்ணா. அதே போல், மன்னியும், 'ஏன்னா, இந்தாங்கோ, இங்க பாருங்கோ' என்றெல்லாம் அழைக்காமல் தானும் 'ஸ்ரீராம்' என்று அழைத்துப் பழகி விட்டாராம்.

இதே போல் என் நாத்தனார் வீட்டிலும் அவர் பெயர் மீனா. (28 வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது) எனக்குத் திருமணம் ஆன புதிதில் நாத்தனாரின் கணவர், மனைவியை, "மேடம் மேடம்" என்று அழைத்ததைக் கேட்டு ஆச்சர்யம் அடைந்தேன். (அப்போதெல்லாம் ஆபீஸில் வேலை பார்க்கும் பெண்களை மட்டுமே மேடம் என்று அழைப்பார்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்ததால், ஹவுஸ் வொய்ஃப் ஆன நாத்தனார்,

"மேடம்" ஆனது எனக்கு ஆச்சர்யமே! அவர்கள் வீட்டில் வேலை பார்த்த பெண் பெயர் மீனா என்பதால் என் நாத்தனாரை அழைத்தால் பணிப்பெண் வந்து நின்று, "என்னங்க ஐயா?" என்று கேட்பாளாம். பெயர்க் குழப்பம் தீர என் நாத்தனாரின் கணவர் அவளை இப்படிக் கூப்பிட ஆரம்பித்தாராம். மனைவிக்கு எப்படியெல்லாம் மதிப்புத் தருகிறார் பாருங்கள் என்று பாராட்டு வேறு கிடைத்ததாம்!

ஹும் (பெருமூச்சுடன்...)

- ராஜி கணேசன்



மிஷ்டி... காயேன்? (ஸ்வீட் சாப்பிடறீங்களா...?)

பெங்கால் ஸ்வீட்ஸ்

பாலில் செய்யும் பெங்கால் ஸ்வீட்ஸ் வகை அனைத்தும் சுவையாக இருக்கும். புதுமையாக இவற்றைச் செய்து அசத்தலாமே. முதலில் பனீர் செய்முறையைப் பார்ப்போம் :

க்ரீம் எடுத்த பால் - 1 லிட்டர்,

சிட்ரிக் ஆசிட் - ½ ஸ்பூன்,



தண்ணீர்.

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைத்து, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து காலையில் எடுத்து மேலே படிந்திருக்கும் பாலாடையை எடுத்து விட்டுக் காய்ச்சவும். சிட்ரிக் ஆசிட்டை இரண்டு கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து வைக்கவும். பால் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் போது, ஒரு கரண்டி பாலை எடுத்து சிட்ரிக் ஆசிட் தண்ணீரைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக பாலில் கலக்க வும். பனீரும், தண்ணீரும் தனித்தனியாகப் பிரியும் போது அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். பனீரை மஸ்லின் துணியில் கட்டி 2 மணி நேரம் தொங்க விடவும். பிறகு இந்த பனீரில் இனிப்புகள் செய்யவும். க்ரீம் இல்லாத பாலில் செய்த பனீரில், இனிப்புகள் செய்யும் போது



பிரியாமல், உடையாமல் வரும்.

ரசகுல்லா :

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் பாலில் செய்த பனீர்,

மைதா - 1 ஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 2 கப்,

தண்ணீர் - 6½ கப்,

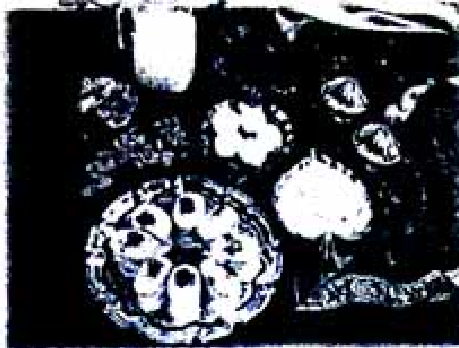
டைமண்டு கல்கண்டு - 18,

பன்னீர் - 1 ஸ்பூன்,

செய்முறை :

பனீரில் மைதா கலந்து உள்ளங்கையால் தேய்த்துப் பிசையவும். (மாவு பிசைவது போல் பிசையக் கூடாது) மிருதுவாக ஆனவுடன் உருண்டை செய்து,

உள்ளே கல்கண்டு வைத்து உருண்டை செய்து வைக்கவும். தண்ணீரும், சர்க்கரையும் கலந்து பாகு தயாரிக்கவும். குறுகலான பாத்திரமாக இருக்க வேண்டும். நன்கு கொதித்தவுடன் ரசகுல்லா உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போடவும். 5 நிமிடம் கழித்து மூடியில்லாமல் 15 நிமிடமும், முக்கால் பாகம் மூடி 5 நிமிடமும் கொதிக்க விட்டு இறக்கி ஆறவிடவும். பன்னீர் கலந்து பரிமாறவும். 15லிருந்து 18 ரசகுல்லா உருண்டைகள் செய்யலாம். மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.



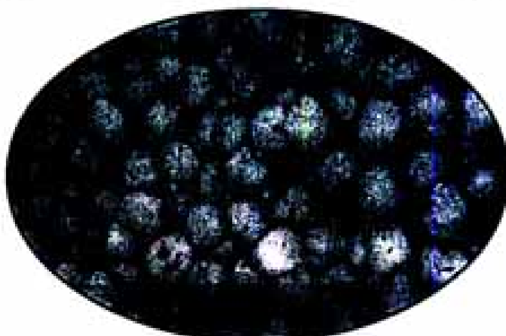
ராஜ் போக்

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் க்ரீம் எடுத்த பாலில் செய்த பனீர்,
மைதா - 1 ஸ்பூன்,
ரவை - 1 ஸ்பூன்,
கேசரி கலர் - கொஞ்சம்,
சர்க்கரை - 3 கப்,
தண்ணீர் - 6½ கப்,
கோவா - கொஞ்சம்,
ஏலக்காய், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை :

பனீருடன் ரவை, மைதா, கேசரி கலர் கலந்து உள்ளங்கையால் தேய்த்துப் பிசையவும். கோவாவில் குங்குமப்பூ, ஏலப்பொடி கலந்து துளி உருண்டைகளாகச் செய்யவும். பனீர் உருண்டைக்குள் கோவா உருண்டையை வைத்து மூடி உருட்டவும். தண்ணீர், சர்க்கரை கலந்து குறுகலான பாத்திரத்தில் பாகு தயாரிக்கவும். பாகு கொதிக்கும் போது பனீர் உருண்டைகளைப் போட்டு முதல் ஐந்து நிமிடம் மூடியில்லாமலும், பிறகு 10 நிமிடம் முக்கால் பாகம் மூடியும், 5 நிமிடம் மூடியில்லாமலும் கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது, அவ்வப்போது இலேசாகத் தண்ணீர் தெளிக்கவும். பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும் இந்த ராஜ்போக்.



சம்சம்

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் க்ரீம் எடுத்த பாலில் செய்த பனீர் -
மைதா - 1 ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2½ கப்,
தண்ணீர் - 7½ கப்.

செய்முறை :

பேஸ்ட் செய்ய : கோவா (சர்க்கரை இல்லாதது) 75 கிராம், சர்க்கரைப் பொடி - 1½ ஸ்பூன், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 4 - 5 துளிகள், துருவிய கோவா - அலங்கரிக்க.

பனீரில் மைதா கலந்து தேய்த்துப் பிசைந்து 12லிருந்து 16 நீளமாக (திண்டு) உருட்டவும். தண்ணீர், சர்க்கரை கலந்து பாகு தயாரிக்கவும். சம்சம் அனைத்தையும் போட்டு ஐந்து நிமிடம் மூடியில்லாமலும், 20 நிமிடம் முக்கால் பாகம் மூடியும் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். 5 மணி நேரம் கழித்து பாகில் இருந்து சம்சம்மை எடுக்கவும். பேஸ்ட் செய்யத் தேவையான அனைத்தையும் நன்கு கலந்து சம்சம் மேலே தடவவும். பிறகு துருவிய கோவாவில் புரட்டி எடுத்துப் பரிமாறவும். பார்ட்டிகளில் பரிமாறுவதற்கு ஏற்ற இனிப்பு இது. பார்க்க அழகாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- பத்மா கலைமணி



ஆசையில் ஒரு

அன்புள்ள பெற்றோர்களே, நண்பர்களே,

"என்ன தாரவி, நீ லவ் பண்ணலையா? ஆச்சர்யமா இருக்கே! சீ, நீ வேஸ்ட்" கல்லூரி முதலாம் ஆண்டு பயிலும் எனக்குக் கிடைத்த விமர்சனம் இது. இதைப் பற்றி யோசித்தேன். அதன் விளைவுதான் இந்தக் கடிதம். காதல் திருமணம் வேண்டுமா இல்லை அரேன்ஜ்ட் திருமணம் வேண்டுமா என்று கேட்டால், 75% இளைஞர்கள் கூறுவது லவ் மேரேஜ் தான். ஆனால் என்னுடைய பதில் அரேன்ஜ்ட் மேரேஜ்தான். நண்பர்களே! வெயிட், வெயிட். நான் சரியான பத்தாம் பசலியென்று கட்டுரைக்கு போர்க்கொடி காட்டி பக்கத்தைத் திருப்பி விடாதீர்கள். நான் சொல்வதையும் கேட்கலாமே...

நானும் உங்களைப் போல் மாடர்ன் பெண்தான். எனக்கும் தோழிகள், தோழர்கள் உண்டு. நம் விவாதத்தை மேலும் தொடர்வதற்கு முன், என் வீட்டைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். அம்மா அப்பாவுக்கு திருமணமாகி 25 வருடங்களாயிற்று, ஆனால் இன்னும் இளமை பொங்கும் ஜோடி, நானே பார்த்து பொறாமைப்படும் அளவிற்கு. நான் ஒரே பெண், செல்லம் அதிகம். விளையாட்டாக ஒருநாள் அப்பா - அம்மாவை தனித்தனியே பேட்டி கண்டேன். நான் கேட்ட கேள்வி, "உங்கள் வெற்றிகரமான மணவாழ்க்கையின் ரகசியம் என்னவோ?" என்று கேட்டபோது -

"கல்யாணமான புதிதில் வட இந்தியாவில் வேலை. உங்க அம்மாவுடன் சென்றேன்" ஆரம்பித்தார் அப்பா. "வயிற்றில் அல்சர் காம்ப்ளிகேட் ஆகி ரத்த வாந்தி எடுத்த சமயம் அவள் சிரிச்ச முகம் மாறாமல் பார்த்துக்கிட்டா. இத்தனைக்கும் அவளுக்கு அப்ப இருபது வயது கூட முடியலை. நான் குணமடைஞ்சேன்னா அதுக்குப் பெரிய மருந்து உங்கம்மாதான்" அப்பா கண் கலங்க நினைவுகூர்ந்தார். அம்மாவிடம் கேட்ட போது, "பத்து வருஷமா இந்த மூட்டுவலிக்கு உங்க அப்பா பார்க்காத வைத்தியமா? பண்ணாத செலவா? ஆனாலும் ஒரு நாள் கூட அப்பா சலிச்சுக் கிட்டதில்லைடி. எனக்குச் செலவு பண்ணினதில் ஒரு வீடே கட்டியிருக்கலாம். இன்னும் சரியானபாடில்லை. ஆனால் உங்கப்பா எனக்கு எல்லா பணிவிடையும் செய்யறார். அவர் மனசு யாருக்கு வரும்?" என்று நன்றி பெருமிதத்துடன் கூறுவார்.

இதில் ஒன்று கவனித்தீர்களா? இருவரையுமே நன்றி என்ற ஓர் உணர்வு பிணைக்கிறது. ஆமாங்க, நன்றி உணர்வு தாங்க எல்லா உறவுகளின் அஸ்திவாரம். அது இருந்தா, எந்தச் சக்தியாலேயும் உறவுகளைப் பிரிச்சிட முடியாது. இன்னும் ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கவனிக்கணும். இரண்டு பேரும் கல்யாண மேடையில் தான் பார்த்துக் கொண்டார்கள்.





இந் நிலையில் தினசரி வாழ்க்கையில் சண்டையென்று வந்தால், இவளுக்கு (அ) இவருக்கு நம்மைப் பற்றி என்ன தெரியும் என்ற ஒரு விட்டுக் கொடுப்பு மனப்பான்மை மனதில் இருக்கும். என் பெற்றோருக்கு இடையிலும் சண்டை வந்ததுண்டு. ஆனால் அதன் பிறகு ஒருவரையொருவர் சமாதானப்படுத்திக் கொள்ளும் அழகைப் பார்த்தால், மீண்டும் சண்டை போட மாட்டார்களா என்று தோன்றுமென்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்?

இன்று என் மனம் கட்டுக்கோப்பாக இருக்கிறதென்றால், அதற்கு என் பெற்றோர் காட்டும் அன்பும், அவர்கள் நடந்து கொள்வதும்தான். ஆகவே பெற்றோர்களே, தயவுசெய்து எங்களைத் தப்பாக வழிநடத்தாதீர்கள். ஐயோ, என் அப்பாவும், அம்மாவும் என் பேனாவைப் பிடுங்கி விட்டார்கள். என் கடிதத்தைப் படித்து விட்டு அவர்கள் எழுதப் போகிறார்களாம். சரி, என்னவென்றுதான் கேட்போமே!



கடிதம்!

நான் சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்பறேன், கேளுங்க!

"சும்மாயிருந்த சங்கை ஊதிக் கொடுத்தானாம் ஆண்டி" என்கிற பழமொழியை கேட்டிருக்கிறீங்களா? இதே, இதே வேலையைத்தான் இன்றைய பல பெற்றோர்கள் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்! இன்று பல பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள் கோ-எட் நிறுவனங்களாக இருக்கின்றன. அதனால் மாணவ மாணவியர் சகஜமாகக் கலந்துரையாடிக் கொள்வது நிர்பந்தமாகவே உள்ளது. அதை நாம் தப்பாக எண்ணக் கூடாது. உதாரணத்துக்கு உங்கள் பெண்ணுக்கு ஒரு பையன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் ஃபோனை எடுக்கிறீர்கள். உடனே அவனை ஒரு காய்ச்சு காய்ச்சி விட்டு, உங்கள் மகளை சந்தேகத்தோடு ஒரு பார்வை பார்ப்பீர்கள். அந்தப் பிஞ்சு மனம் எவ்வளவு வேதனைப்படும். வேணாம் வேணாம்னு சொன்னா வேணும் வேணும்னு கேட்கிற



வயசுய்யா அதுங்களுக்கு. நீ இதைத் தப்பு என்று சொன்னால் வெறும் நட்பாக அவள் மனதிலிருக்கும் உணர்வு, ''ஓ அப்பா தப்பு என்கிறாரே, அப்போ அவன் மேல் எனக்கு காதல்தான் போலும்'' என்று அவள் மனத்தில் வரும் எண்ணத்திற்கு நீங்கள்தான் முற்றிலும் காரணம். மகனோ (அ) மகளோ தனது தோழியையோ, தோழனையோ வீட்டிற்கு அழைத்து வருகிறாள் என்றால், அவர்களது மனத்தில் எந்தச் சலனமுமில்லை யென்று அர்த்தம். இதெல்லாம் வந்த பட்சத்தில்...

உங்கள் பிள்ளையின் மீது நீங்கள் சந்தேகப்படுகிறீர்களானால், உங்கள் வளர்ப்பின் மேல் சந்தேகப்படுகிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தங்களுடைய தோழனோடோ (அ) தோழியோடோ காதல் என்கிற ஆசை அவர்கள் மனத்தில் தோன்றினாலும் கூட, ''சே, சே நம்மை சகஜமாகப் பழக அனுமதித்த பெற்றோர்களின் நம்பிக்கையை குலைப்பதா'' என்று நினைத்து அவர்களது மனது ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்!

''யோவ், முதல்ல பழக விடோணுமாம், பிறகு காதல் மலரோணுமாம். அப்புறம் எங்களை நினைச்சு நட்பாகவே இருக்கோணுமாம், எதுக்கய்யா இதெல்லாம்? இந்த வம்பே வேணாம்னுதான் நாங்கள் பழகவே விடுறதில்லை'' என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஏங்க, இந்த வயசுல இதெல்லாம் பார்க்காமல் எந்த வயதில் பார்க்கப் போகிறார்கள். பிள்ளைகளுக்கு எக்ஸ்போஷர் வேணுங்க. அப்பத்தான் வாழ்க்கையை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும்'' அம்மாவும் தம் பங்குக்குத் தன் கருத்துக்களைக் கூறுகிறார் :

''என் பொண்ணை நான் பொத்திப் பொத்தித்தான் வளர்ப்பேன்'' என்று நீங்கள் சொன்னால்... ''நாளை உங்கள் மகள் ஒரு டிக்கெட் எடுக்கக் கூட கூச்சப்படுவாள். அதை நீங்கள் பெருமையென நினைத்தால் அது மிகவும் தவறு. கூச்சம் என்பது என்ன? மென்மையின் வெளிப்பாடு. மென்மையான துணியில்தான் முள் சுலபமாகப் பாயும் என்பதை நீங்கள் உணர வேண்டும். இது பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும்தான்.

சரி, என் கணவர் பேசிக் கொண்டிருந்த விஷயத்துக்கு வருவோம். பிகச் சில சமயங்களில் உங்கள் மீது வைத்துள்ள அன்பையும் தாண்டி அவர்களுக்கு ஒருவர் மீது காதலென்றால் கல்யாணம் செய்து வையுங்கள்! வானைப் பிளக்காதீர்கள். நாளை பிள்ளைகளுக்குள் சண்டை வந்தால் அவர்களை, ''நீங்கள் தான் காதலர்களாச்சே, பிறகு ஏன் சண்டை'' என்று சொல்லி வெறுப்பேத்தாதீர்கள்; தீர்த்து வையுங்கள். இல்லற வாழ்க்கையில் ஊடல்கள் சகஜம்தானே!



என்ன, என் அப்பா, அம்மா எழுதியதைப் பார்த்தீர்களா? கடைசியாக ஒரு வேண்டுகோள் : உங்கள் பிள்ளைகளை வீட்டுக்குள் பூட்டிப் பூட்டி வைக்காதீர்கள். வெளியே செல்லட்டும். வாழ்க்கை புரியட்டும். இக் கடிதம் எங்களின் தற்பெருமையின் வெளிப்பாடல்ல. இக் கடிதம் எங்கள் இல்லறம் போலவே அனைவரின் இல்லறமும் சிறக்க வேண்டும் என்கிற ஆசையில் ஓர் கடிதம்...

இப்படிக்கு,
அ. தாரவி



படிப்படியாக...

பிறந்து, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, இறுதியில் மரணத்தைச் சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் கடந்தே ஆக வேண்டிய படிகள் இதோ :



ஒன்றில் - உலகமே தெரியாத குழந்தைத்தனமான தெய்வீகம்.

பத்துகளில் - ஆர்வம், பரபரப்பு, பதற்றம், அசட்டுத் தைரியம்.

இருபதுகளில் - நல்ல அறிவு, உற்சாகம், பிடிவாதம்.

முப்பதுகளில் - திறமை, வலிமை, முறுக்கு, தான் என்ற அகங்காரம்.

நாற்பதுகளில் - தன்னம்பிக்கை, நிதானம், தைரியம்.

ஐம்பதுகளில் - அடக்கம், ஆழ்ந்த சிந்தனை.

அறுபதுகளில் - தற்காப்பு உணர்வு, ஆழ்ந்த அனுபவம்.

எழுபதுகளில் - தெளிவு, உயர்ந்தச் சிந்தனைகள்.

எண்பதுகளில் - சுயக்கட்டுப்பாடு, அமைதி.

தொண்ணூறுகளில் - வாழ்வு தந்த ஞானம், நிறைந்த தெய்வீகம்.

நூறில் - இறைவனடி.

பத்துகளில் கொஞ்சம் அறிவுபூர்வமாகப் பேசினால், "பிஞ்சிலே பழுக்காதே; கொஞ்சம் அடங்கி இரு" என்பார்கள் பெரியவர்கள்.

அறுபதுகளிலும் ஆசை அடங்காவிட்டால் "வயசுக்குத் தகுந்த மாதிரி நடந்து கொள்ளத் தெரியலையே" என்பார்கள் சிறியவர்கள். (அந்த அறுபதுகள் தனக்கும் வரும் என்பதை சௌகரியமாக மறந்து விட்டு).

எண்பதுகளில் எப்பொழுதாவது உணர்ச்சிவசப்பட்டு ஏதாவது உளறி விட்டால், "இன்னுமா பக்குவம் வரலை!" என்பதை மட்டும் மிகவும் சுத்திச் சொல்லும் சுற்றமும், நட்பும்.

அதனால் எப்போதும் கடவுள் நினைவு நிறைந்திருக்க, கவனமாக, கம்பீரமாக வாழ்வோம். நம்மால் நிச்சயம் முடியும்.



- பவானி ராமஸ்வாமி

என் மாமியார் மங்கையர் மலருக்கு பரம ரசிகை. 25-ம் தேதி முதலே நான் கடைத்தெருவுக்குப் புறப்பட்டால் 'மங்கையர் மலர் வாங்கிண்டு வந்துடு' என்று நினைவுபடுத்துவார். சென்னையில் 2ம் தேதியன்று கிடைக்கும் மலர், ஹோசூரில் 29, 30 தேதிகளில் கிடைக்கும். மலர் கிடைக்காமல் நான் திரும்பினால் தன்னைப் பார்க்க வரும் பேரனிடமோ பேத்தியிடமோ, 'நான் காசு கொடுக்கிறேன் எனக்கு மங்கையர் மலர் வாங்கிக் கொண்டு வந்து கொடு' என்று என் காதில் விழுவது போல் சொல்வார்.

மங்கையர் மலரும் என் மாமியாரும்

மலர் வந்தபின் எங்களுக்குள் யார் முதலில் படிப்பது என்ற போராட்டம். 'நான் வேகமாகப் படித்து விடுவேன். பிறகு நீங்கள் நிதானமாக உங்கள் இஷ்டம் போல் படியுங்கள்' என்று வாதிடுவேன். ஒருமுறை இதைக் கண்ணுற்ற என் கணவர், 'இனிமேல் இரண்டு மலராக வாங்கி வந்து விடு. அம்மாவும் முதலில் படிக்கட்டும்' என்று கூறி அந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி வைத்தார்.

மலர் வந்தவுடன் அவர் முதலில் படிப்பது ராசி பலன். தன் பிள்ளைகள், பெண்களில் ஆரம்பித்து தன் பேரக் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் உரிய பலன்களைப் படிப்பார். பிரச்னைக்குரிய குழந்தைகளுக்குக் கோயிலுக்கு சென்று அர்ச்சனை செய்யவோ, கூடம் ஏற்றி வரவோ வற்புறுத்துவார். குடும்பத்தில் எல்லோருடைய பிறந்த தேதியும், நட்சத்திரமும் அவருக்கு அத்துபடி. என் கணவரோ கோயிலுக்குப் போனால் தன் இரண்டு குழந்தைகளின் நட்சத்திரமும் ராசியும் சொல்வதற்குள் திண்டாடிப் போவதைப் பார்க்க எனக்கு வேடிக்கையாக இருக்கும்.

பிறகு அவர் படிப்பது சின்ன சமையல் குறிப்புகள். சின்னப்





பெண்ணாக பன்னிரெண்டு வயதில் திருமணமாகி சமைக்க ஆரம்பித்த அவருக்குத் தெரியாத சமையல் ட்ரிக்கா? முக்கால்வாசி அவருக்குத் தெரிந்த குறிப்புகள்தான். எனினும் மிகுந்த ஆர்வத் தோடு படிப்பார். பன்னிரெண்டு வயதில் முதன் முதலாக தன் மாமியாரின் திவசத் திற்கு ஒண்டியாகச் சமைத்ததையும் அப் போது வடைக்கு உப்புப் போட மறந்ததையும் கதை போலச் சொல்லுவார்.

விதவிதமாகச் சமைப்பதற்கும், பக்ஷணம் செய்வதற்கும், சம்பிரதாயம் தவறாமல் பண்டிகைகள் கொண்டாடுவதற்கும் எனக்கு, கற்றுக் கொடுத்த ஆசிரியை அவர்தான். திருமணமான புதிதில் ஸ்டார் கோலம் தவிர எதுவும் போடத் தெரியாத எனக்கு தினம் ஒரு கோலம் வீதம் மார்கழி முப்பது நாளும் முப்பது புள்ளிக் கோலங்கள் போடக் கற்றுக் கொடுத்ததும் அவர்தான். இப்போதெல் லாம் பொங்கலன்று நான் பெரிதாகப் போடும் தேர்க் கோலத்தை, தெருவில் போவோர் ஒரு நிமிடம் நின்று பார்த்து விட் டுப் போகும் போது எனக்கு அவரது நினைவு வருகிறது.

இப்போதெல்லாம் வெகுவாகப் பேசப் படுகிற interpersonal relationshipல் அவர் ஒரு எக்ஸ்பர்ட். உறவுகளுக்குள் என்ன மனக் கசப்போ, கருத்து வேற்றுமை இருந்தாலும் அவர்களது சுகதுக்கங்களில் தவறாமல் கலந்து கொள்ளுமாறு வற்புறுத்துவார். இன்று அவர் எங்களிடையே இல்லை. ஆனால் ஒரு பல்கலைக்கழமாக அவர் இருந்திருக்கிறார் என்று எனக்கு அவரது மறைவுக்குப் பின்தான் புரிகிறது.

- உமா கண்ணன்



மரு(று)மகள்!

என் தாயார் மிகவும் மடி, ஆசாரம், பக்தி என்று பல பிடிப்புகளைக் கொண்டவராக இருந்தார். எனக்கும், என் தாயாருக்கும் தினம் தினம் வழக்காடு மன்றம் தான்! பல சமயங்களில் தாயின் அன்பையும், அரவணைப்பையும் எதிர்பார்த்து... ஏங்கி இந்த ஆசாரத்தினால் கிடைக்காமல் மனம் உடைந்து போய் இருக்கிறேன்.

காலங்கள் உருண்டோட எனக்கு கணவர், குழந்தைகள் என்று தனி உலகம் உருவாகியது! என் அம்மாவிற்கு மருமகளாக வந்த என் தம்பி மனைவி மாமியார் மனம் கோணாமல் தன்னையும் இந்த ஆசாரங்களில் உட்படுத்திக் கொண்டாள். காலப்போக்கில் மருமகள் மீது கொண்ட அக்கறையினால் என் தாயார் தன் ஆசார அனுஷ்டானங்களையெல்லாம் மிகவும் தளர்த்திக் கொண்டார்கள்!

பண்டிகைகள், அமாவாசை போன்ற தினங்களில் கூட 'முடிந்தால் தலைக்குக் குளி' உடம்புக்கு முடியாவிட்டால் வேண்டாம்' என்று சொல்லும் அளவிற்கு மாறிப் போனார்கள். பல சமயங்களில் மாமியார் சொல்லி மருமகளும், சில சமயங்களில் மருமகள் சொல்லி மாமியாரும் விட்டுக் கொடுத்து பரஸ்பர அன்பால் சிறப்பாக வாழ்க்கை நடத்தினார்கள்.

முதுமை காரணமாக என் தாயார் மிகவும் சோர்ந்து போனார்கள். "பாவம் நீயே எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறாய் - என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லையே" என்று மிகவும் வருத்தப்படுவார்கள். தன்னால் ஏதும் செய்ய முடியவில்லையே என்ற எண்ணமே அவர்களை மேலும் பலவீனப்படுத்தியது.

"அம்மா, நீங்கள் குடும்பத்தார்களுக்காக எவ்வளவோ செய்திருக்கிறீர்கள்- இன்னும் உங்களால் நிச்சயம் செய்ய முடியும்" என்று சொல்ல, "என்னால் ஒரு காய் கூட நறுக்க முடியவில்லையேம்மா" என்று அம்மா வருத்தப்பட்டுச் சொன்னார்கள்.

"இல்லையில்லை உங்களால் நிச்சயம் முடியும்" என்றவள், உறவினர் ஒருவர் ராமேஸ்வரம் சென்ற பொழுது, அவர்களிடம் சொல்லி ஒரு ஜபமாலை வாங்கி வரச் சொல்லி அதை அம்மாவிடம் கொடுத்து, "தினமும் நம் குடும்பத்தார்களுக்காக ராமஜபம் செய்யுங்கள். நீங்கள் செய்யும் ஜபமே எங்களைக் காக்கும் - இதுவும் குடும்பத்தார்களுக்காகச் செய்யும் சிறப்பான பணிதான்" என்று அம்மாவை உற்சாகப்படுத்திக் கூறவும், அன்று முதல் என் தாயார் சதாசர்வ காலமும் ஜபமாலையுடன் தான் இருந்தார்கள்.

ராமஜபம் செய்வதில் ஓர் அசுரப் பிடிப்பும், ஈடுபாடும் ஏற் பட அவர்களின் உடல் உபாதை, வயோதிகம் எல்லாம் மறந்து போனது என்பது உண்மை! அந்த ஜபமாலை கொடுத்த உற்சாகமும், நம்பிக்கையும் அவரை நோயோடு, பாயோடு போராடாமல் செய்ய உதவியது.

அன்று! ஊருக்குச் செல்வது போல எல்லோரிடமும் அழகாகப் பேசி... அறிவுரை கூறி தைரியம் சொல்லி, மூச்சு விடுவதில் சற்று சிரமப்பட்டு வியர்வையில் குளித்து, பத்து நிமிடத்தில் இறுதி யாத்திரைக்குத் தயாராகி விட்டார்கள்!

வயோதிகக் காலத்தில் தன்னால் எதுவுமே செய்ய முடியவில்லையே என்று தளர்ந்து போன அம்மாவை ராமஜபம் செய்வதில் ஈடுபடுத்தி, அவர்களை ஒரு நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு உட்படுத்திய என் தம்பி மனைவி ஓர் அற்புதமான மருமகள் என்று உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்வதில் பெருமிதம் அடைகிறேன்.

- ஜி. சசிகலா



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

எண்ணி...



"நான் அன்னிக்கு அப்படிப் பேசி இருக்க வேண்டாம். யோசிக்காம பேசிட்டேன்."

"அன்னிக்கு அவங்க அப்படிப் பேசினதிலே இருந்துதான் இவன் ஒரேயடியா அப்செட் ஆயிட்டான்."

"அந்த அம்மாகிட்டே யார் பேசுவா? ஓவர் பேச்சு. மனுஷன் கேட்க முடியாது."

இதெல்லாம் அவ்வப்போது நம் காதில் விழும் வார்த்தைகள். ஏன், சமயங்களில் நாமே சொன்ன வார்த்தைகள் தான்.

எண்ணி... எண்ணிப் பேசுவதன் அவசியத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாமா? அதென்ன எண்ணி... எண்ணி..

எண்ணி - யோசித்துப் பேசுதல்

எண்ணி - கணக்காய் நாலு வார்த்தைகள் அளவாகப் பேசுதல்.

எங்கெல்லாம் எண்ணிப் (யோசித்து) பேச வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

"உங்களை விட வயது முதிர்ந்தவர்களிடம்"

நம்மை விட வயதானவர்களுக்கு அனுபவ அறிவு இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அதை மதித்து யோசித்துப் பேச வேண்டும். 'உங்களுக்கு இதெல்லாம் புரியாது' 'உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது' 'உங்களை யார் கேட்டது' 'உங்க வேலையைப் பாருங்க' போன்ற வார்த்தைகள் அந்தக் கனிந்த உள்ளத்தை மேலும் கசக்கிப் பிழிந்து விடும்.



அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு மேலுள்ள அதிகாரிகள் :

எந்த ஒரு அதிகாரியும் தனக்குக் கீழ் வேலை பார்ப்பவர் சிறந்த உழைப்பாளியாக, தான் சொல்வதைக் கேட்டு அதன்படி நடப்பவராக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புவார். தனக்கு ஆலோசனை கூறுபவராகவோ, தன் மேதாவித்தனத்தைக் காட்டுபவராகவோ இருப்பதை விரும்புவதில்லை. 'ஸார், இந்தப் பிராஜெக்டை இப்படித்தான் செய்யணும். எனக்கு இது முன்னாலேயே தெரியும்' போன்ற வார்த்தைகள் வேண்டாம்

மருத்துவமனையில் நோயாளியிடம் :

உங்கள் வார்த்தைகள் அவருக்கு மருந்தாக அமைய





வேண்டுமே தவிர விஷமாக அமைந்து விடக்கூடாது. "என்ன இப்படி, இந்த வயசிலேயே அட்டாக். இன்னும் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணலே" "இந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு நான் ஏற்கெனவே ஒரு தடவை வந்திருக்கேன். என் பிரண்ட் சங்கர் இங்கேதான் அட்மிட் ஆயிருந்தான். பாவம்... நான் வந்து பார்த்த அடுத்த நாளே போயிட்டான்" - இப்படிப் பேசத் தெரியாமல் பேசுபவர்கள் நோயாளியைப் போய்ப் பார்க்காமல் இருந்து விடுவதே நல்லது.

வீட்டிலுள்ள நெருங்கிய உறவுக்குள் :

வீடு என்றாலே பிரச்னைகள் இல்லாமல் இருக்காது. நாம் யோசிக்காமல் வார்த்தைகளைக் கோபத்தில் கொட்டக் கூடாது. "நான் ஒரேயடியாய் போய்ச் சேர்ந்த பிறகுதான் இந்த வீடு உருப்படும்" "அப்படியே போய் எங்கேயாவது ஒழிஞ்சு போ." கேட்கும் உள்ளங்களுக்குத்தான் எத்தனை வேதனை!

தான் பெற்ற குழந்தைகளிடம் :

குழந்தைகளிடம் பேசத் தெரியாமல், யோசிக்காமல் பேசுபவர்கள் 70% என்று கூடச் சொல்லலாம். "டேய்... நாங்க இங்கே பேசினதை உங்க அப்பாகிட்டே சொல்லிடாதே". "நாம இங்கே வந்து போனதை உங்க பாட்டிகிட்டே சொல்லக் கூடாது" - உடனே குழந்தைகள் தன் அம்மாவின் ரகசியம் தன் கையிலே என்று நினைத்துக் கொண்டு, தன்னைப் பெரிய ஆளாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு உங்களையே ஒருநாள் மிரட்ட ஆரம்பிக்கும்.

சரி... எங்கெல்லாம் எண்ணி (அளவாய் நாலு வார்த்தை) பேச வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

அலுவலகத்தில் மற்ற ஊழியர்கள், வாடிக்கையாளர்களிடம் :

அலுவலகத்தில் நெருக்கமான ஒரிரு நண்பர்கள் தவிர மற்றவர்களிடம் ஒரு அளவாக அளந்து பேசிப் பழகுவதே நல்லது. யார் யார்



எண்ணி...

எப்படி இருப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. உங்கள் அதிகப்படியான பேச்சு சமயங்களில் உங்கள் வேலைக்கே உலைவைத்து விடலாம். அதே போல் வியாபாரிகள் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடமும் ஒரு அளவாகப் பேச்சு வைத்துக் கொள்வதே நல்லது. ஒரேயடியாகப் பேசிக் குலவினால் கடன் கொடுக்க நேரிட்டு, முதலுக்கே மோசமாகப் போய் விடலாம்.

நம் வீட்டில் வேலை செய்பவர்களிடம் :

சிலருக்கு வீட்டு வேலைக்காரியிடம் என்னதான் பேசுவது என்று தெரியாது. அவள், வீட்டு அஞ்சறைப் பெட்டியில் இருக்கும் கடுகு முதல் பாங்க் லாக்கரில் இருக்கும் காசு மாலை வரை அறிந்து வைத்திருப்பாள்.

புகுந்த வீட்டு உறவினரிடம் :

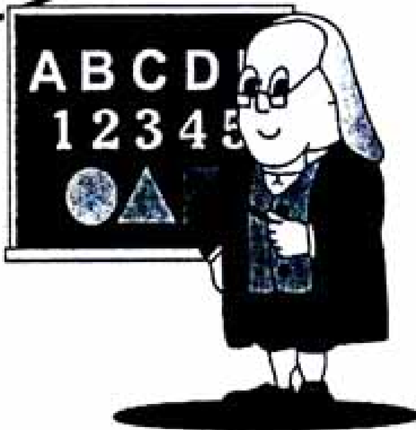
சிலர் கல்யாணமாகிப் புகுந்த வீடு வந்த உடன் தன் பிறந்த வீட்டுக் கதை அவ்வளவையும் ஒன்று விடாமல் ஒப்பிப் பார்கள். இது தேவையில்லாத ஒன்று. பின்னாளில் ஏதாவது ஒரு பிரச்னை என்றால், 'உங்க அத்தை சரியில் லேன்னு நீயேதானே சொன்னே' என்று திருப்பி அவர்கள் கேட்கும் போது அளந்து பேசாததன் விளைவை எண்ணி அவஸ்தைப்பட நேரிடும்.

முதன் முதலில் அறிமுகமாகும் உறவினர் நண்பரிடம் :

உறவினரிடமோ, நண்பரிடமோ முதன் முதலில் அறிமுகமாகிப் பேசும் போது முத்து உதிர்த்தாற்போல அழகாக அளந்து பேசுவதே நல்லது. முதல் அறிமுகம் 'இன்னும் கொஞ்ச நேரம் இவரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க மாட்டோமா?' என்று ஏங்கும்படி இருக்க வேண்டும். 'சே, இனிமே இவங்ககிட்டே வந்து மாட்டிக்கக் கூடாது' என்று ஒதுங்கும்படி இருக்கக் கூடாது.

சரி... நானும் ஒரேயடியா உங்ககிட்டே சொல்ல வேண்டாம்னு பார்க்கறேன். சொல்லிட்டேன் 'எண்ணி... எண்ணி' நாலு வார்த்தைகள். கடைப்பிடிக்கலாமே வாழ்க்கையில்!

- கீதா தெய்வசிகாமணி



என் கணவர் தனியார் பள்ளியில் உயர் வகுப்பு ஆசிரியராகப் பணிபுரிகிறார். இவர் தன்னிடம் படிக்கும் மாணவர்களின் தேர்ச்சி அறிக்கையில் (ரேங்க் கார்டு) அப்பா, அம்மா இருவரிடமும் கையெழுத்து வாங்கச் சொல்லியிருந்தார். (ஒவ்வொரு மாதமும்) ஏன் என்று அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர் '9-வது 10-வது படிக்கும் போதுதான் மாணவர்களின் நடத்தையில் மாறுபாடு ஏற்படும். இதைத் தடுக்க அவர்களின் மேல் பெற்றோர்களின் கவனம் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இப்படிச் செய்கிறேன்' என்றார். இதற்கு நல்ல பலனும் கூட.

- என். கல்பனா ராமன்.





பெண்களின் தோள்பட்டை வலி



பெண்கள் தோள்பட்டை வலியினால் அதிக அளவில் அவதிப்படுகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட தோள்பட்டை பக்கமாக இரவு ஒருபுறமாக சாய்ந்து படுக்கும் போது வலியினால் தூக்கம் கெடுகிறது. பல பெண்களுக்கு நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து வலி இருக்கும். மேலும் சிலருக்கு கையை ஒரு அளவுக்கு மேல் தூக்கும் போது தோள்பட்டை வலி அதிகமாகிறது.

தோள்பட்டை வலியின் முக்கியக் காரணங்கள் :

* 50 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கு Rotator Cuff கிழிதல் தோள்பட்டை வலிக்கான முக்கியக் காரணமாகும்.

• உறைந்த தோள்பட்டை 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கும், சர்க்கரை வியாதி உள்ள பெண்களுக்கும் தோள் பட்டை வலி வருவதற்கான முக்கியக் காரணமாகும்.

* கால்சியம் தோள்பட்டையில் படிவதும் தோள்பட்டை வலியின் ஒரு காரணமாகும்.

* தோள்பட்டை மூட்டுச்சிதைவு சில பெண்களுக்குத் தோள்பட்டை வலி வருவதற்கான காரணமாகும்.

* கௌட் எனப்படும் வியாதியும், மூட்டு வாதமும் சில பெண்களுக்கு தோள்பட்டை வலி வருவதற்கான காரணங்களாகும்.

* கழுத்து, வயிறு மற்றும் உதரவிதானம் இவற்றில் ஏற்படும் வலியானது தோள்பட்டைக்கும் பரவலாம்.

தோள்பட்டையின் முக்கிய உடற்கூறு அமைப்பு :

ரொடேடர் கஃப் என்பது தோள் பட்டை மூட்டின் மூன்று பக்கங்களில் இருந்தும் சூழப்பட்ட, தசைநார்களின் இணைப்பாகும். இது கையை மேலே தூக்கும் போதும், உயர்த்தும் போதும் கை நிலையாக இருப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. நாம் கையைப் பயன்படுத்தும் போது இவை இறுக்கமான நிலையில் உள்ளன. திடீரென்று அதிக பளுவான பொருளைத் தூக்கும்போதோ அல்லது அடிக்கடி அதிக அளவில் கைக்கு வேலை கொடுப்பதாலோ அல்லது இரத்த ஓட்டக் குறைவினாலோ இந்த தசைநார்கள் கிழிந்து விடுகின்றன. இந்த தசைநார்களின் கிழிதலால் கையின் தசைகள் வலுவிழந்து, கை எலும்பின் தலைப்பக்கம் கையை மேலே தூக்கும் போது மேல்நோக்கி நகர்ந்து விடுகிறது.



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ரொடேடர் கஃப் கிழிதலின் அறிகுறிகள் :

மேலே கூறியுள்ளபடி, கையைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி வேலைகள் செய்யும் போது தோள்பட்டை வலி ஏற்படும். நாளடைவில் கையைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி வேலை செய்ய முடியாது. நாம் அன்றாடம் செய்யக்கூடிய தலை வாருதல், சமையல் அறையில் உயரமான இடத்தில் வைத்துள்ள பொருள்களை எடுத்தல் போன்ற சிறு சிறு வேலைகள் கூட அதிக அளவில் பாதிக்கப்படும். இதுபோன்ற வேலைகள் செய்யும் போது தோள் பட்டை வலி அதிகமாகிறது.

ரொடேடர் கஃப் கிழிதலைக் கண்டறியும் வழிமுறைகள் :

* மருத்துவர் நோயாளியைப் பரிசோதனை செய்வதின் மூலம் இதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.
* எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் செய்வதின் மூலமும் இதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை முறைகள் :

* ஆரம்பக் காலத்தில் வலியை ஓய்வு எடுப்பதின் மூலமும், வலிநிவாரணிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.
* ஓய்வு எடுக்கும் போது தோள் பட்டை வலியிருந்தால், வலிமரத்துப் போகும் மருந்தை, ஊசி மூலம் தோள் பட்டை மூட்டில் செலுத்தலாம். இதனால் வலி குறைந்தால், இது ரொடேடர் கஃப் கிழிதல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும். முடிந்தால், ஸ்டீரியாட்ஸ் மருந்தை, மரத்துப் போகும் ஊசி போட்ட துளை மூலம் செலுத்தலாம். ஹீட் அப்ளிகேஷன், ஷார்ட்வேவ் தெரெபி போன்ற பிஸியோதெரபி வழிமுறைகளால் தோள்பட்டை வலிக்குப் பயன் ஏதும் இல்லை.
* ரொடேடர் கஃப் முழுவதும் கிழிந்த நிலையில் உள்ள முதியோர்களுக்கு ஐசோமெட்ரிக் எக்ஸர்ஸைஸ் எனப்படும் சிறப்பு சிகிச்சை முறை பயன் தரக்கூடிய தாக இருக்கும்.
* மேற்கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிய பின்பும் தோள்பட்டை வலி தொடர்ந்து இருந்தால், அறுவைச் சிகிச்சையே நிரந்தரத் தீர்வாகும்.

- டாக்டர். ஏ.கே. வெங்கடாசலம்

பாரதியார் சொன்னாரா?



மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையைக் கொளுத்துவோம். இதுவரை மற்றவர்கள் பெண்களை இழிவுபடுத்துவதாகப் பொருள் சொன்னார்கள். ஆனால் இன்று பெண்கள் சித்தரிக்கப்படுவதையும், அழகிப் போட்டியில் அலங்கோலமாக நிற்பதையும் பார்த்தால் நாம் பாரதியின் வரிகளை மீண்டும் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

மாதர் - 'தம்மை' இழிவுசெய்யும் மடமை என்பதுதான் சரியான விளக்கம். பெண்களின் அந்த மடமை கொளுத்தப்பட வேண்டும் என்பதுதான் பாரதியாரின் ஆதங்கம்.

-வெ. சுப்பிரமணியன்
கிளை நூலகம் - எருக்கஞ்சேரி.





பெற்றோர்களின் மேலான கவனத்திற்கு...

இன்றையக் குழந்தைகள் அறிவாளிகளாகவும், திறமையானவர்களாகவும் இருந்தாலும் கூட, தினம் ஒரு குழந்தையேனும் தற்கொலை செய்து கொண்டதாய் செய்திகள் வெளிவந்தவண்ணம் உள்ளன. இது, எதைக் காட்டுகிறது என்றால் நம்முடைய குழந்தைகளை நாம் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாக வளர்க்கத் தவறி விட்டோமோ என்று தோன்றுகிறது.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை போஷாக்காக நல்ல உணவு அளித்து உடலை வளர்த்தால் மட்டும் போதாது. அவர்களை மனவலிமை படைத்தவர்களாகவும் வளர்ப்பது நமது கடமையாகும். "வலிமையே வாழ்வு; பலவீனமே மரணம்" என்று விவேகானந்தர் அறிவுறுத்தி இருக்கிறார். குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்ததும், அவர்கள் பேசுவதைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்; அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்னை இருக்கிறதா, எதற்காவது பயப்படுகிறார்களா? என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பெண் குழந்தைகளானால் முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடன் பழக அனுமதிக்காதீர்கள். எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும், அன்போடு அரவணைக்க நீங்கள் இருப்பதை உணர்த்துங்கள். உங்களை அணுக அவர்களுக்குப் பயம் இருக்கக் கூடாது.

இன்று பல குடும்பங்களில், கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்பவராக இருக்கிறார்கள். அப்போது பிள்ளைகள் மனதில் இருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. எனவே பிள்ளைகளோடு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். எவ்வளவு நேரம் என்பதை விட எப்படி ஆக்கபூர்வமாக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள் என்பதே முக்கியம்.

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசிரியர்களும் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைகள், பெரும்பாலான நேரத்தை பள்ளியிலும், டியூஷனிலும் மற்ற வகுப்புகளிலும் கழிக்கிறார்கள். அவர்கள் தவறு செய்யும் போது கண்டித்து பயமுறுத்துவதை விட அன்பு



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

காட்டி திருத்த முயலுங்கள்.

முன்பெல்லாம், தெருவில் எல்லாக் குழந்தைகளும் சேர்ந்து விளையாடுவார்கள். பள்ளியிலும் விளையாட்டு கண்டிப்பாக இருக்கும். இன்று பல பள்ளிக்கூடங்களில் விளையாட்டு வகுப்பு என்பதே இல்லை. இதனால் ரிலாக்ஸ்சேஷன் இல்லை. மேலும் வெற்றி தோல்வியைச் சமமாகப் பாவிக்கும் மனப்பான்மையையும் வளர்க்கத் தவறி விட்டோம். ஏறக்குறைய எல்லா வீடுகளிலும், ஒரு குழந்தை மட்டுமே இருப்பதால், வீடியோ கேம்ஸ், கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் என தானாகவே விளையாடுகிறது. விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் இல்லாமல் போய் விட்டது.

கேட்டவுடன் எல்லா விஷயங்களும் கிடைப்பதால், அவர்களுக்கு எதிர்பார்ப்புகள் மட்டுமே உள்ளன. ஏமாற்றமோ அல்லது தாமதத்தையோ கூடச் சந்திக்காமல் வளர்க்கப்படுகிறார்கள். இதனால் பரீட்சையில் தோல்வி போன்ற முதல் ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்கும் போது, டீவி. சினிமா போன்றவற்றின் தாக்கத்தால் விபரீதமான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்.

நல்ல நீதிக் கதைகளைச் சொல்லி தன்னம்பிக்கையை வளருங்கள். புத்தகங்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். முதலில் கதைகள், படங்கள் நிறைந்த நல்ல புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்து படிக்கப் பழக்குங்கள். இதனால் அவர்களுக்கே ஆர்வம் வரும். பின்னர் வாழ்வில் வெற்றி பெற்றவர்கள் பற்றிய புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுங்கள். அதன் பிறகு சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களைப் படிக்கப் பழக்குங்கள்.

நம்மைப் பார்த்துத்தான் நம் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். நமது பிம்பம் தான் அவர்கள். எனவே அவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறோமோ, அவ்வாறு முதலில் நாம் மாற வேண்டும். கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு போன்றவற்றை நாம் துறந்தால், அவர்கள் தானாக மாறுவார்கள்.

''தழல் வீரத்தில் குஞ்சென்றும், மூப்பென்றும் உண்டோ?'' என்றார் மகாகவி பாரதி. அது போல இன்று நம் பிள்ளைகளிடையே விதைக்கும் தன்னம்பிக்கை விதை, வேரூன்றி விருட்சமாக வளர்ந்து நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்கும் என்று நம்புவோம். வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

- பிரபா ஏகாம்பரம்

வெள்ளி விழாப் பொன்மொழிகள்



'உப்பு மூட்டை தூக்கப்பா' என்று என் மகன்
கெஞ்சியபோதெல்லாம்
'ஊர்ப்பட்ட வேலை இருக்கப்பா' என்று சொல்லி
ஓடினேன்!
உள்ளத்தில் பொங்கிடும் அன்பை ஒரு துளியும் சிந்தாமல்
ஓடினேன்!
மணிக்கொரு கூட்டம், மணிக்கணக்கில் பேச்சு,
பங்குச்சந்தை நிலவரம்,
விற்பனை உயர்வு, இத்தனையும் எதற்கு? பொருள் தேட,
எனக்கு!
இன்று என்மகன் வளர்ந்து சிறகுகள் முளைத்துப்
பறந்துவிட்டான்
ஒன்றை மட்டும் உணர்கிறேன்.. உள்ளம் கனக்கிறது
இன்று அந்தச் சின்னமகனை ஒருமுறை
உப்புமூட்டை தூக்க
இந்த உலகத்தையே விலை பேசத் தயாராக
இருக்கிறேன்!

- ராபின்ஸ்எஸ். சர்மா; தமிழாக்கம் :ரேவதி சங்கரன்.



மாணவ மணிகளுக்கு இது வேண்டாமே!



சுமந்த்



ஆண் பெண் உறவு பற்றிய பேச்சு!
அறுபது மணி நேரம்
செல்ஃபோன் பேச்சு!
அரைக்காசு பெறாத அர்த்தமற்ற பேச்சு!
ஆளை மிரட்டும் அலட்டலான பேச்சு!
தரக்குறைவான கீழான விஷமப் பார்வை!
'சூப்பி' அடிக்கும் கள்ளப் பார்வை!
புனிதமற்ற துச்சாதனப் பார்வை!
பெண்ணோடு பிறந்ததை மறந்த பார்வை!
பிறர் கவனத்தைத் திருப்பும் செய்கை!
திறமை இருப்பதாய் நடிக்கும் செய்கை!
எளியவரிடம் ஏற்றத்தைக் காட்டும்
செய்கை!
அதிவேகம், 'படம்' காட்டும்
பண்பற்ற செய்கை!
நாணமின்றி எங்கும் உமிழ்கின்ற பழக்கம்!
நலம் கெட 'பான்'போடும் கெட்ட
பழக்கம்!
படிக்கும் நேரத்தில் 'படம்' விமரிசிக்கும்
பழக்கம்!
முன்னேறும் வாய்ப்பை
நழுவவிடும் பழக்கம்!
தானும் கெட்டுப் பிறரைக் கெடுக்கும்
எண்ணம்!
தந்தை தாய் அறியாமல் தீவழிச்
செல்லும் எண்ணம்!
எவ்வழியிலும் பொருள் சேர்க்கும்
எண்ணம்!
மது, புகை, போதை, மாதை மனதாலும்
தொடும் எண்ணம்!
வேண்டாமே! உனக்கு அது வேண்டாமே!

வழக்கமான ஸ்வீட், பலகார வகைகளையே சத்து நிறைந்தவையாக குழந்தைகளுக்குச் செய்து கொடுத்து அசத்தலாமே! காய்ந்த பயறு வகைகளை விட முளைவிட்ட பயறு வகையில்தான் சத்துக்கள் அதிகம். அத்தகைய முளைப்பயறில் பலகாரங்கள் செய்து ருசித்து மகிழுங்களேன்.

முளைப்பயறு

உளுந்து ஜாமூன்

தேவையான பொருள்கள் :

முளைவிட்ட கறுப்பு உளுந்து - 150 கிராம்,
கோவா - 75 கிரோம்,
மைதா - 50 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பன்னீர் - சில துளிகள்
சர்க்கரை - 2 கப்,
வனஸ்பதி (அ) நெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட உளுந்தை ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போட்டு, மைய அரைக்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிதளவு தண்ணீரை இலேசாகத் தெளித்து அரைக்கலாம். அரைத்த உளுந்துடன், உதிர்த்த கோவா, மைதா சேர்த்து கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும். பெரிய நெல்லிக் காய் அளவு உருண்டைகள் செய்யவும். ஒரு வாணலியில் சர்க்கரையைப் போட்டு, அது மூழ்கும் அளவு நீர் விட்டு, பாகு காய்ச்சவும். இன்னொரு வாணலியில் நெய் விட்டு, காய்ந்ததும், தீயை மிதமாக்கி, உருண்டைகளைப் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித் தெடுக்கவும். தயாரான பாகில் பன்னீர் விட்டுக் கலந்து, அதில் பொரித்த ஜாமூன்களைப் போட்டு ஊறவிடவும். நன்றாக ஊறியபின், பரிமாறவும்.

இனிப்பு கச்சோரி

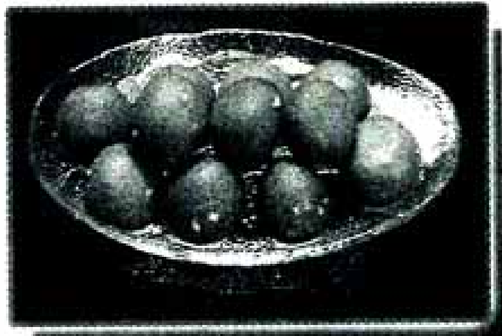
தேவையான பொருள்கள் :

மேல் மாவுக்கு :

மைதா - 2 கப், (குவித்து அளக்கவும்),
பேகிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
குளிர்ந்த நீர் - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

ஃபில்லிங் :
முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - ½ கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ கப், (ஒன்றிரண்டாக உடைத்தது).
சர்க்கரை - ½ கப்,
கோவா - 60 கிராம்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு.
அலங்கரிக்க :
கலர் தேங்காய்த் துருவல் - சிறிதளவு.

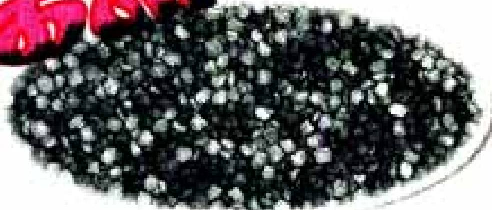
செய்முறை :
மாவு, பேகிங் பவுடர், உப்பு முதலிய வற்றை சலித்துக் கொள்ளவும். மாவுடன் வெண்ணெய் சேர்த்து, பிரெட் க்ரம்ஸ் போல் வரு மாறு விரல் களால் பிசைய வும். குளிர்ந்த நீர் சேர்த்து கெட்டியான கலவையாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு, ஒரு துணியால் மூடி, இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.



சென்னா அல்வா

தேவையான பொருள்கள் :
முளைவிட்ட காபூல் சென்னா - 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - ¼ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

பலகாரங்கள்



ஃபில்லிங் :
முளை விட்ட பச்சைப் பயறை கொர கொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ள வும். அத்துடன் வேர்க்கடலை, கோவா, தேன், ஏலக்காய் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

கச்சோரி :
ஊறவைத்த மாவை பெரிய எலு மிச்சை அளவு உருண்டைகளாக உருட் டிக் கொள்ளவும். ஒரு உருண்டையை வட்டமாகத் தேய்த்து, கிண்ணம் போல் கையால் செய்து, நடுவே சிறிதளவு ஃபில்லிங்கை வைத்து நன்றாக மூடவும். பின் மேலே மாவு தூவி கொஞ்சம் கன மான பூரியாகத் தேய்க்கவும். சூடான எண்ணெயில் போட்டுப் பொன்னிற மாகப் பொரித்தெடுத்தால், கச்சோரி தயார். மேலே தேங்காய்த் துருவலால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

சர்க்கரை - 1 கப்,
நெய் - ½ கப்,
பால் - 2 கப்.

அலங்கரிக்க :
பாதாம் பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :
முளைவிட்ட சென்னாவை சிறிதளவு பால் விட்டுக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயையும், முந்திரி யையும் மையாக அரைத்துக் கொள் ளவும். வாணலியில் பாதியளவு நெய்யை





காய்கறிகளை நறுக்கும் போது வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூவை மோர் கலந்த நீரிலும், கத்தரிக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காயை அரிசி கழுவிய நீரிலும் நறுக்கிப் போட்டால் அதன் நிறம் மாறாது. கசப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு போன்றவை குறையும். கருணைக் கிழங்கை சிறிது புளி பேஸ்டுடன் சேர்த்து வேகவைத்தால் சாப்பிடும் பொழுது நமைச்சல் இருக்காது. - சி. இராசலட்சுமி.

விட்டு, அரைத்த சென்னாவைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.

பின் அதில் பால், சர்க்கரை, அரைத்த விழுது இவற்றைப் போட்டுக் கிளறவும்.

கலவை சுருண்டு ஹல்வா பதம் வந்ததும், மீதி நெய்யையும் ஊற்றிச் சிறிது நேரம் கிளறி, நெய் தடவிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி, ஆறியதும் வில்லைகள் போடவும். பாதாம் துண்டுகளை மெலிதாக நறுக்கி அலங்கரிக்கவும்.

மொச்சைப் பயறு முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள் :

அரிசி மாவு - 2 கப்,
முளைவிட்ட மொச்சைப் பயறு - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு,
ஓமம் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட மொச்சைப் பயறை குக்கரில் வேகவைத்து, ஆறியபின், மிக்ஸியில் மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த விழுதுடன் எண்ணெய் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பின் முறுக்குக் குழலில், நட்சத்திர அச்சைப் போட்டு, சின்ன முறுக்குகளாகப் பிழிந்து சூடான எண்ணெய்யில் போட்டு மொறுமொறுப்பாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

முப்பயறு லட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - ½ கப்,
முளைவிட்ட காராமணி - ½ கப்,
முளைவிட்ட வெள்ளைப் பட்டாணி - ½ கப்,
பொட்டுக்கடலை மாவு - ½ கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - 2 கப்,
நெய் - 100 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு,
வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட தானியங்களை நிழலில் ஒரு மணி நேரம் உலர்த்தி, பின் மாவாக அரைக்கவும். வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய் விட்டு, தேங்காயைப் போட்டு வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு அடிகனமான வாணலியில் அரைத்த மாவு, பொட்டுக் கடலை மாவைச் சேர்த்து, சிறு தீயில் வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, சர்க்கரை, தேங்காய், ஏலம் சேர்த்து கலந்து விடவும். நெய்யைக் காயவைத்து, மாவுடன் கலக்கவும். மாவு சூடாக இருக்கும்போதே, ஒரு முந்திரிப் பருப்பை உள்ளே வைத்து லட்டு பிடிக்கவும்.

- **தஸ்மிலா அஸ்கர்**

நீங்கள் தோழனானாலும், தோழியானாலும் எங்களுக்குக் குழந்தைகளே.

உங்கள் வயதில் நாங்கள் கண்ட கனவுகள், ஏன், எங்கள் கற்பனைக்கு எட்டாத கனவுகளைக் கூட நீங்கள் நடத்திக் காட்டி அசத்துகிறீர்கள். ஐந்து வயதுக் குழந்தை விண்வெளி ஆய்வாளராக ஆசைப்படுகிறது. ஏழு வயதிலும் ஒன்பது வயதிலும் குழந்தைகள் பள்ளி செல்லாமலே பள்ளி இறுதி வகுப்பு வரை படித்து முடித்து, டாக்டர் அப்துல் கலாமைச் சந்தித்து பேட்டி தருகிறது. டீ.வி.யிலோ, எத்தனை குழந்தை அறிவாளிகள்! பூரித்துப் போகிறோம்.

பல விஞ்ஞான ஆக்கபூர்வ விஷயங்களில் உங்கள் வளர்ச்சி கண்டு பாராட்டுகிறோம். படித்துப் பட்டம் பெற்றபின் நாட்டை பெருமிதப்படுத்தும் உன்னதப் பணி உங்களுக்கு உள்ளது. உங்கள் படிப்பும், விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் இந்த நாட்டை மேம்படுத்தப் பயன்பட வேண்டும். உங்கள் அன்னியச் செலவாணியை விட உங்களையும், உங்கள் உழைப்பையும் இந்தியா அதிகம் நேசிக்கிறது. எனவே வெளிநாட்டு மோகம் உங்களுக்கு வேண்டாம். ஆயிரம் ரூபாய் அனுப்பும் வெளிநாட்டு மகனை விட, அருகில் இருந்து நூறு ரூபாய் கொடுத்து ஆதரவு தரும் மகனையே இந்தியத் தாய் விரும்புவாள். உங்களுள் நல்ல டாக்டர்கள், இன்ஜீனியர்கள் உருவாவது போல், தேசத்தைச் சீர்செய்ய விரும்பும் சுயநலம் அற்ற அரசியல்வாதிகளும் உருவாக வேண்டும்.

''வேலை இடைக்கவில்லை'' என கூட்டமாக அமர்ந்து வீண் பொழுது போக்க வேண்டாம். ''சுய வேலை துவக்கும் கூட்டமாக'' அதை மாற்றி அமையுங்கள். செய்யும் வேலை எதுவாக இருந்தாலும் அதைத் திறம்படச் செய்பவர் நீங்களாகவே இருக்க வேண்டும். கடுஞ்சொற்கள், சாடும் வசனங்கள் களைந்து, கனிவும் - அன்பும் கூட்டி, பெரியோரை மதித்து பாரதத் தாயை மேன்மைப் படுத்த வேண்டும்.

சிறு ஆல விதைக்குள் பெரிய ஆல மரம் புதைத்து வைத்தான் இறைவன். வெடித்து வெளிவர வேண்டியது அந்த விதையின் திறமை. உங்களுக்குள்ளும் ஆக்க சக்தியை, ''அள்ள அள்ளக் குறையாமல்'' புதைத்துத்தான் அனுப்பியுள்ளான் இறைவன். அதனை அணுவளவும் குறையாமல் தேசத்திற்குத் தர வேண்டியது உங்களது தலையாய கடமை. "என்னால் முடியுமா" எனும் சந்தேகம் உங்களுக்கு வேண்டாம். சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள் நீங்கள். வான் உயர நீங்கள் பறந்தாலும், உங்கள் கால்கள் பாரத மண்ணில் இருக்க வேண்டுமென்பதை மறவாதீர்.

எளிமையாய், ஆடம்பரமாய் எப்படி இருந்தாலும் மற்றவர்கள் மதிக்கும்படி உங்கள் ஆடைகள் அமையட்டும். சிரித்த முகமும், தளராத நடையும், சீரான எண்ணமும், தெளிவான நோக்கமும் கொண்டு இளையபாரதம் இனிய நடை போட, வருங்கால இந்தியாவை வல்லரசு நாடாக மாற்ற வாழ்த்துக்கள் பலப்பல.

அன்புடன்,
உமா ஸ்ரீராம்.



''கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையின் சாறு பிழிந்து...'' என்று நான் சொல்லத் துவங்கினால் 'என்னால் முடியாது' என்று கூறி விடுவீர்கள். எளிய வகை சொல்லித் தருகிறேன்.

தேவையான பொருள்கள் :
சுத்தமான சந்தனக் கட்டை, சந்தனக் கல்.
சுத்தமாகத் தேய்த்து உலர்த்திய விளக்கு - அகல் விளக்கு (அ) காமாட்சி விளக்கு
புதிய பட்டுத் துணி - சின்ன பிட் (டெய்லர் கடைகளில் கிடைக்கும்)
சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் - 200 கிராம்.
செம்புத் தட்டு, சிறிதளவு வெண்ணெய், மைச் சிமிழ்
சுத்தமான செங்கல் - 2.

செய்முறை :
சந்தடி இல்லாத பூஜை அறையிலோ அல்லது சமையல் அறையிலோ இதைத் தயார் செய்யலாம்.



விளக்கில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயை விட்டு, பட்டுத் துணியைச் சுருட்டித் திரியாகப் போட்டு வைக்கவும்.

சந்தனக்கல்லில் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் குழைத்த சந்தனத்தைத் தாமிரம் அல்லது வெள்ளித் தட்டின் அடிப்பாகத்தில் சதும்பத் தடவி வைக்கவும்.

இரண்டு செங்கல்களை இடைவெளி விட்டு வைத்து அதன் மீது சந்தனம் தடவிய தட்டை வைத்து அதன் அடியில் விளக்கை நிழல் போல் எரியவிடவும். பிறகு இலேசாகக் காற்றோட்டம் இருக்கும்படி அந்த அறையின் கதவுகளை மூடி விடவும். ஓசையின்றி மெதுவாக் எரியும் விளக்கின் கரி சந்தனத்தின் மீது கூடு போல் படியும். சுமார் மூன்று மணி நேரம் விளக்கை எரிய விடவும்.



அப்படிப் படிந்த மைத்துகள்களை ஒரு சுத்தமான ஸ்பூனால் திரட்டித் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிய இரும்புக் கரண்டியில் இலேசாக வெண்ணெயைச் சுடவைத்து (காய்ச்சி விடாதீர்கள்) அதைத் தொட்டுக் கொண்டு தட்டில் உள்ள மைத் துகள்களைக் குழைத்துக் கெட்டியான உருண்டையாக எடுத்து 'மை'ச் சிமிழில் போட்டு மூடி வைக்கவும். கண்களைப் பாதிக்காமல், குளிர்ச்சியோடு அழகும் தரும் மை உண்மை.

- ரேவதி சங்கரன்.



பெங்களூரைச் சேர்ந்த ரஜனியும், பிரதிமாவும் சேர்ந்து டெர்ரகோட்டா நகை வகையும், சுற்றுச்சூழலுக்கு ஆபத்து விளைவிக்காத மூங்கில் மற்றும் முறங்களில் தங்கள் கைவண்ணங்களை காட்டி அழகிய பொருள்களைத் தயாரிக்கிறார்கள். தங்கமும், வெள்ளியும் அணிந்து போரடித்து விட்டது. இருக்கவே இருக்கிறது டெர்ரகோட்டா நகைகள். "முதலில் இந்த நகைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாக இருந்தது. ஆனால் நல்ல டிசைன்களை உருவாக்கிய போது கல்லூரிப் பெண்கள் மிகவும் விரும்பி வாங்கும் அளவிற்கு அதற்கு மவுசு உயர்ந்திருக்கிறது" என்கிறார் பிரதிமா.

முறங்களைப் பார்க்கும் போது ரஜினிக்கு பலவித யோசனை தோன்றியதாம். முறத்தில் கடவுள் உருவங்களைப் பதிக்கச் செய்வது, மேலும்

சுற்றுச் சூழல் தோழிகள்!





மூங்கில் தட்டில் பெயிண்டால் டிசைன்கள், எம்பிராய்டரி, மணி அலங்காரம் என்று பல உத்திகள் மூலம் அவற்றை அலங்காரமாக சுவரில் மாட்டும் வண்ணம் இவர் செய்து வருகிறார். டெர்ரகோட்டா என்ற களிமண் வகையை ஸ்பெஷலாக வரவழைத்து தனித்திறமையுடன் நகை டிசைன் செய்யும் பிரதிமா வீட்டிலேயே களிமண்ணைச் சுடுவதற்கு எலெக்ட்ரிக் அடுப்பு வைத்திருக்கிறார்.

கண்ணைக் கவரும் டிசைன்களில் இவற்றை அணிபவர்க்கு திருட்டுப் போய் விடுமே என்ற பயம் தேவையில்லை. விலையும் குறைவு. அதே சமயம் பார்க்கவும் அழகாக இருப்பதால் எல்லா வயதினரும் இதை வாங்குகிறார்களாம். சுமார் முப்பதிலிருந்து 200 ரூபாய் வரை இந்தப் பொருள்கள் விலை போகிறது. இவர்கள் தயாரிப்பிற்கு நல்ல வரவேற்பும் உள்ளது. சுற்றுச் சூழலுக்குக் கேடுவிளைவிக்காத வகையில் அலங்காரப் பொருள்கள் செய்து வரும் இவர்களை சுற்றுச் சூழல் தோழிகள் என்று கூறலாமா?!

- இந்திரா கோபாலன்



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

குழல்

கூந்தலை வெட்டுவதா?
"எங்கள் குழந்தைகளைப் பாருங்கள்" என்று அன்புடன் பெற்றோர்கள் அனுப்பிய புகைப்படங்கள். எழில் அரசிகள் இந்த...



* சவிதா சுரேஷ்



* கே. சுபஸ்ரீ



* எம். சந்தியா



* சி. விஜயபிரபா



* சி. மீனாட்சி



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



• நிந்தனா



• பி. பிரியங்கா



• அமிர்தவர்ஷிணி



அரசிகள்

• வித்யா லட்சுமி





• பி. சிந்துஜா



எங்கள் வீட்டுத் தோட்டம்!

ஆர். கல்பனா





கங்கைக் கரைத் தோட்டம் எங்கள்
மங்கையர் மலர்த் தோட்டம்
எங்கள் தோட்டத்தில் நறுமணம்
வீசும் அரும்மலர்கள் ஏராளம்!
அவற்றில் தித்திக்கும்
திறமையெனும் தேனோ தாராளம்!
நறுமலர்த் தேனை ஒரு கிண்ணத்தில்
சேர்ப்பதில் எங்கள்
தோட்டக்காரிக்கோ கொண்டாட்டம்!
அரும்மலர்த் தேனின் தித்திப்பைச்
சுவைப்பதில் வண்டுகளான
எமக்கோ திண்டாட்டம்!
எங்கள் தோட்டத்து வேலிகளுக்குக் கூட
நாங்கள் சின்ன, பெரிய
திரைகளைப் போடுவதில்லை
அதில் எங்கள் தோட்டக்காரி உறுதியானவள்!
கிளைகள் இல்லாத கலைப் பொக்கிஷம்
எங்கள் தோட்டம்
இனிப்பும், புளிப்பும், கசப்புமுடைய பழங்களை
சுவை நிறைந்த
பஞ்சாமிர்தக் கலவையாக்குவதில்
எங்கள் தோட்டக்காரியின் கைமணம்
கலக்கல்தான்!
பல மலர்களை ஒரு மலராக்கும்
தனித்துவத்தில்
எங்கள் தோட்டக்காரி கைதேர்ந்தவள்!
பஞ்சாமிர்த சுவையும்நறு மணமும் கொண்ட
ஒற்றை மலருக்காக
தோட்ட வாசலில் விழிவைத்துத் தவம்
கிடப்பதில்
மங்கையர் நாமோ பொறுமைசாலிதான்!
ஏனெனில் அடுத்த மலரை நுகர 30
யுகங்களல்லவா காத்திருக்க வேண்டும்!



க...ஏ...ஈ...ல...ஹ்ரீம்...ஹ...ஸ...க...ஹ...ல...ஹ்ரீம்...ஸ...க...ல...ஹ்ரீம்

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய கல்யாண வ்ருஷ்டி ஸ்தோத்ரம்

க...ஏ...ஈ...ல...ஹ்ரீம்...ஹ...ஸ...க...ஹ...ல...ஹ்ரீம்...ஸ...க...ல...ஹ்ரீம்



ஸ்ரீவித்யா மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் ஒவ்வொரு சுலோகத்தின் முதல் எழுத்தாக அமைந்ததோடு, ஐந்தாவது, பதினோராவது, பதினைந்தாவது சுலோகங்களின் முதல் எழுத்தாக 'ஹ்ரீம்' எனும் பீஜாக்ஷரம் அமைந்துள்ளதால் இந்தத் துதியைப் படித்தால் ஸ்ரீவித்யையின் முழு அருளையும் அடையலாம்.

1. கல்யாண வ்ருஷ்டி பிரிவாம்ருத பூரிதாபிர்
லக்ஷ்மீஸ்வயம் வரண மங்கள தீபிகாபி:।
ஸேவாபிரம்ப தவ பாதஸரோஜமூலே
நாகாரி கிம் மனஸின்பாக்யவதாம் ஜனானாம்॥

2. ஏதாவதேவ ஜனை ஸ்ப்ருஹணீயமாஸ்தே
த்வத் வந்தனேஷுவலிலஸ்தகிதே ச நேத்ரே।
ஸான்னித்யமுத்யதருணாயுத ஸோதரஸ்ய
த்வத் விக்ரஹஸ்ய பரயா ஸுதயா ப்லுதஸ்ய॥

3. ஈஸத்வநா மகலுஷா : கதி வா ந ஸந்தி
ப்ரஹ்மாதய : ப்ரதிபவம் ப்ரளயாபி பூதா:।
ஏக : ஸ ஏவ ஜனனி ஸ்த்திரஸித்திராஸ்தே
ய : பாதயோஸ்தவ ஸக்ருத் ப்ரனதிம் கரோதி॥

4. லப்த்வா ஸக்ருத் த்ரிபுரஸுந்தரி தாவகீனம்
காருண்யகந்தலித காந்திபரம் கடாக்ஷம்।
கந்தர்ப்ப கோடி ஸுபகாஸ்த்வயி பக்திபாஜ:
ஸம்மோஹயந்தி தருணீர் புவனத்ரயேபி॥







சுலோகம் 1 - தமிழ் உரை:

தாயே! ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியை அழைப்பதற்கு மங்களதீபங்களாகவும், நிறைந்த அமுதம் போன்ற சுபிக்ஷத்தை மழை போல் பொழிவதுமான இந்தக் கல்யாணவ்ருஷ்டி ஸ்தோத்ரம், தங்கள் அருளைப் பெற்றவர்கள் மனதில் கோரிய எல்லாவற்றையும் அளிக்கவல்லது அல்லவா?

2. தாயே! நான் உன்னிடம் வேண்டும் வரங்கள் இரண்டு. ஒன்று, தங்களைப் பணியும் போது என் இரு கண்களிலும் பக்தியினால் ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக வேண்டும். மற்றொன்று, பதினாயிரம் உதயசூரியனது ஒளியோடு விளங்கும் அம்ருதமயமான தங்களது உருவத்தினை நான் கண்ணாரக் காண வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு பிறப்பிலும், பிரளயத்தால் பாதிக்கப்பட்டுக் கலக்கம் உறுபவர்கள்தான் எத்தனை எத்தனை பேர்! அம்மா! எந்த பக்தன் தங்களது சரணகமலங்களை ஒருமுறை நமஸ்கரிக்கிறானோ, அவன் ஒருவனே பிரளய காலத்திலும் அழிவற்ற நிலையினைப் பெறுகிறான்.

4. திரிபுரசுந்தரி! கருணைப் பெருக்குடன் ஒளிவீசும் தங்களது கடைக்கண் பார்வை பட்டுத் தங்களிடத்தில் பக்தி கொள்பவர்கள், கோடிமன்மதனைப் போன்ற அழகுடன் இந்த மூவுலகிலும் திகழ்கிறார்கள்.

இந்தத் துதியை அனுப்பி உதவியவர் :

திரு எஸ். பாலகிருஷ்ணதிரிவேதி

(பொன்மழை இன்னும் பொழியும்)



JFA மாடுலர் கிச்சன்

ரூ. 12,500/-* முதல்

5
வருட
உண்மையான
உத்தரவாதம்



- எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
- ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
- பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
- எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.

- **Water and Scratch-resistant European raw materials**
- **Corrosion-resistant German Hardware**
- **Manufactured with German Machines in Chennai**
- **Prompt and efficient after-sales service**

For details Call our Modular Kitchen Division
044-5204 0047

ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்



சென்னை :

இராயப்பேட்டை :	(பைலட் தியேட்டர் எதிரில்) ✆ : 28131384, 28132400
அடையார் :	(மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ✆ : 24405120, 52117857
அசோக் நகர் :	(ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) ✆ : 23713493, 52033202
அண்ணா நகர் :	(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ✆ : 26223377, 52103396
நங்கநல்லூர் :	(ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா அருகில்) ✆ : 52049661

சேலம் : 5 ரோடு அருகில், (ராஜ கல்யாண மண்டபம் எதிரில்) ✆ : 2330259

கோயம்புத்தூர் : ராம் நகர், (ராமர் கோயில் அருகில்) ✆ : 5380333, 5380666

*Conditions apply

சேலம் மற்றும் கோயம்புத்தூர் ஷோரூம்கள் மட்டும் ஞாயிறும் உண்டு

JFA - 647

* Price indicated may not correspond to the product shown.



ராசி

விமலா தியாகராஜன்

அது என்னமோ தெரியவில்லை, அப்படி ஒரு ராசி நாதனுக்கு! அவன் கால் வைக்கும் இடங்கள் சரியில்லாமல் போய் விடுகிறதே என்று வருத்தப்பட்டான்.

ஒரு மளிகைக் கடையில் அவன் தொடர்ந்து மளிகைச் சாமான் வாங்கி வந்தான், பணம் கொடுத்துத்தான்! கொஞ்ச நாளில் அந்தக் கடை இழுத்து மூடப்பட்டு விட்டது. அதனால் அவன் பல இரவுகள் தூங்காமல் வருத்தப் பட்டிருக்கிறான்!

மற்றொரு நாள் இவன் அம்மா உள்ளூரிலுள்ள தன் அக்காவைப் பார்க்க வேண்டுமென்று இவனிடம் சொல்லவே, இவன் எத்தனை மறுத்தும் கேட்காமல் டூவீலரில் பெரியம்மா வீட்டிற்கு அழைத்துப் போக வேண்டி வந்து விட்டது. பெரியம்மாவின் பெண் வித்யா மணமாகி ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின் உண்டாகியிருக்கிறாள்!

நிறைய பழங்கள், பூ எல்லாம் வாங்கிப் போனார்கள். அங்கு யாவரும் பிரியமாக இருந்தனர். பெரியம்மாவை க்ஷேமலாபம் விசாரித்து விட்டு, வித்யாவை வாழ்த்தி விட்டு வந்து விட்டார்கள். அங்கு பிரச்னை ஏதும் இல்லை.

ஆனால்?

அடுத்த இரண்டே நாளில் வித்யாவிற்கு அபார்ஷன் ஆன செய்தி வரவே, நாதன் இடிந்தே போய் விட்டான்!

அவனுக்கு தன் மீதே ஒரு வெறுப்பு வந்தது.

இம்மாதிரி சில நிகழ்ச்சிகளால் அவன் மனம் நொந்து போனான்.

அவன் மிகவும் நல்லவன். யாருக்கும் மனதால் கூட தீங்கு நினைக்க மாட்டான். நல்ல உத்தியோகம். கைநிறைய சம்பளம். சொந்த வீடு. இத்தனை இருந்தும், இவன் மனதில் 'இந்த விஷயம்' அரித்துக் கொண்டேயிருந்ததால் எப்பவும் எதையோ பறிகொடுத்தவன் போலிருந்தான். காலாகாலத்தில் இவனுக்கு ஒரு கல்யா

ணத்தைப் பண்ணி வைத்தால் தனக்கு பாரம் குறையும் என்று நினைத்தாள் இவன் தாய்! ஆனால் நிறைய தடவைகள் கல்யாணப் பேச்சை எடுத்து அவனிடம் திட்டு வாங்கியதுதான் மிச்சம்!

இப்படியாக நாட்கள் சென்றன.

ஒருநாள்! அவன் அம்மா சொன்னாள், "உனக்குத் தெரியுமாடா சேதி? வித்யாவை டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்த்துட்டு, டாக்டர் சொன்னாராம், "இந்தக் குழந்தை வேண்டாம், இது பிறந்தா ஏதோ ஒரு குறையோடதான் பிறக்கும்னு''. ஆனா வித்யா இதுக்கு (அபார்ஷன் பண்ணிக்க) சம்மதிக்கலையாம்! பகவானே பார்த்து அபார்ஷன் பண்ணிட்டார்னு நேத்து உன் பெரியம்மா என்கிட்டே போன்லே சொன்னாங்க."

"ஓஹோ" என்று ஒப்புக்குச் சொன்னானே தவிர, மனம் பாரமாய்த் தானிருந்தது.

மனச் சலிப்புடனே பல மாதங்கள் சென்றன.

அன்று குறிப்பிட்ட மளிகைக் கடை வழியே நாதன் போக நேர்ந்து விட்டது. தலைகுனிந்தபடியே சென்று கொண்டிருந்தான்! மளிகைக் கடை அருகிலேயே முதலாளி வீடும் இருந்தது. வீட்டு வாசலில் முதலாளி நின்று கொண்டிருந்தார்.

''என்னங்க, சௌக்யமாயிருக்கீங்களா?" மிக அருகில் குரல் கேட்டு நிமிர்ந்தான் நாதன்.

அதற்குள் அவன் முகமெல்லாம் வேர்த்துக் கொட்டியது. இந்த மனிதரிடம் மாட்டிக் கொண்டோமே? என்று வருத்தப்பட்டான்.

"தம்பி! நீங்க என் கடையிலே ரொம்ப நாளா மளிகைச் சாமான் வாங்கி வர்றீங்க! உங்க ராசி பாருங்க, நான் எங்க ஊரிலே ரெண்டு மளிகைக் கடை வச்சுட்டேன். அமோகமா போயிட்டிருக்கு! இந்தக் கடையை என் தம்பிக்குக் கொடுத்துட்டேன். அடுத்த வாரத்திலே தம்பி இங்கு வந்துடுவான், நீங்க தொடர்ந்து வாங்கணும்னுதான் கூப்பிட்டேன். ஏதோ அவசர ஜோலியா போறீங்க போலிருக்கு! போய்ட்டு வாங்க!" என்ற கடைக்காரரை வியப்புடன் பார்த்துவிட்டு வீட்டிற்கு வந்தான்.

உற்சாகமாக வந்த மகனைப் பார்த்துத் தாய் பிரமித்தாள்!

"டேய்! உனக்கு ஒரு நல்ல சேதி. நம்ம வித்யா உண்டாயிருக்காடா! ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்திருக்காங்க. குழந்தை நன்றாகயிருக்காம். ஃபோன் பண்ணிச் சொன்னாடா!" என்று அம்மா சொன்னவுடன் நாதன் மேலும் ஆச்சர்யப்பட்டான்!

"அடேய்! இன்னொண்ணும் சொன்னாங்க பெரியம்மா! ''நீ கட்டாயம் நாதனை கூட அழைச்சுண்டு வா. அவன் ரொம்ப 'ராசிக்காரன்' அப்படீன்னாங்க."

நாதன் அசந்தே போய் விட்டான்.

'அட! அப்படியானால்? நான் 'ராசிக்காரன்'தான். என்னென்னமோ நினைத்து மனம் புழுங்கினேனே?'

இப்போது அவன் மனம் திருப்தியாக இருந்தது. மனதிலிருந்தே அரிப்பு நீங்கியது. மன பாரம் குறைந்து, மனம் லேசாகியது.

முகம் மலர்ந்தது. "அம்மா! நீயும் எத்தனை நாள் தனியா வீட்டு வேலை செஞ்சுட்டுக் கஷ்டப்படுவே? உனக்கும் காலா காலத்தில் பேரன், பேத்தியை எடுத்துக் கொஞ்சணும்னு ஆசையிருக்காதா?'' என்று நாசூக்காக தன் கல்யாணத்துக்கு பச்சைக் கொடி காட்டினதும் அம்மா மகிழ்ந்து போனாள்!

இளமையின் குரல்

பிடிக்காததைப் பிடித்து விடு வாழ்க்கை பிடிக்கும்
பிடித்ததைப் பிரித்து விடு வாழ்க்கை புரியும்
புரியாததைப் புதையலாக்கு வாழ்க்கை புதிதாகும்
புதியதைப் பழகி விடு அதுவே வாழ்க்கை யாகும்

- கே.சி. கீர்த்தனா.

இளையோர் மலர்
பிப்ரவரி 2005

புதைக்கப்பட்ட ரகசியங்கள்...

Rahi என்ற ஒரு சமூக அமைப்பு, பல இந்திய நகரங்களில், பொருளாதார ரீதியாக நடுத்தர மற்றும் உயர்மட்ட குடும்பத்தைச் சேர்த 16 முதல் 66 வயது வரையிலான பாலியல் பலாத்காரத்திற் குட்படுத்தப்பட்ட 600 பெண்களைச் சந்தித்து, 1999ல் ஒரு கணிப்பு நடத்தியுள் ளது. அதில் அறியப்பட்டவை என்ன தெரியுமா? மனதைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளான இவர்களில் 76% (600 பேரில் 456 பேர் குழந்தைப் பருவத்திலோ அல்லது பூப் பெய்திய வயதிலோ இக் கொடுமைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள்.

இதே 456 பேரில், 70% பேர் அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்களால், நெருங்கிய உறவினர்களால், நெருங்கிய குடும்ப நண்பர்களால் (குடும்ப உறவுகள், மற்றும் நண்பர்கள்) பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். வெறும் 30% மட்டுமே முன்பின் அறியாதவர்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆண் குழந்தைகளில் 27 சதவீதத்தினர் ஓரினச் சேர்க்கைக்கு பலாத்காரம் செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

வயதுரீதியாக எடுத்த கணிப்பின்படி பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

4-8 வயது வரை - 17% குழந்தைகள்
8 -12 வயது வரை - 28% குழந்தைகள்
12-16 வயது வரை - 35% குழந்தைகள்

இத்தகைய நிலை ஏற்படக் காரணங்கள் :

1. அறியாச் சிறுமிகளின் நடப்பதை புரிந்துகொள்ள விவரமின்மை/புரிந்து கொள்ள இயலாத மனம் என்னும் இதனால் ஏற்படும் நினைவு நீண்டகாலம் இவர்கள் மனவளத்தை சிதைத்து விடும் வல்லமையுள்ளது.

2. பூப்பெய்தும வயதுச் சிறுமிகள் இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய தொடு உணர்ச்சியால் உணர்ச்சிவசப் படுதல் அல்லது

3. சிறு வயது முதல், தன்பால் கருணையும், பரிவும் காட்டிய நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்/நண்பர்களிடம் மனரீதியாக குழைந்து போய் விடுவது, அல்லது

4. தங்கள் குடும்பத்திற்கு மிகவும் உதவி புரிபவராக இருத்தலால் நன்றியுணர்ச்சி காரணமாகி


மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

விடக்கூடும்.

5. "எடிபஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்' எனப்படும் தந்தையை ஒத்த தோற்றமும், பழக்க வழக்கங்களும் பெரியவர்களிடம் மனங் குழைந்து போதலும் அடிப்படைக் காரணிகளாகி விடுகின்றதால், புரியாத நிலை, மனமிரட்சி, உடல்ரீதியாக திற னற்றுப் போய் விடுவது, இக் கொடுமை நடந்தேற துணைபோய் விடுகின்றன.

பாலியல் பலாத்காரங்களின் அடிப்படைக் காரணங்கள் :

1. ஆளுமைப்படுத்த விரும்பும் பலாத்காரம் :

50 சதவிகிதம் பலாத்காரங்கள் மனரீதியாகப்பெண்ணை ஆளுமைப் படுத்தி வெல்வதாக எண்ணி திட்ட மிட்ட செயலாக பன்னாட்டு கணிப்பு களின் மூலமாக அறியப்படுகிறது.

இதற்கு அடிப்படைக் காரணம், அதிகாரம் மிகுந்த, ஆணவமான போக்கு கொண்ட பெண்களின் நடவடிக்கையே எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

2. கோபத்தின் வெளிப்பாட்டால் பலாத்காரம் :

40 சதவிகிதம் பலாத்காரங்களின் அடிப்படைக் காரணங்களால் தாக்கப் பட்ட பெண்ணின் அலட்சியமான மற்றும் மனக்காயப்படுத்தக்கூடிய பேச்சு மற்றும் நடவடிக்கைகள் எனக் கண்டறி யப்படுகிறது. இத்தகைய செயல்கள் தொடர் நிகழ்வுகளாக நடக்கையில், படிப் படியாக கோபத்தை வளர்த்து, அதன் உச்சத்தை எட்டுகையில், பலாத்காரம் செய்பவனின் அதீத வெளிப்பாடாக இச் செயல் நிகழக்கூடும்.

3. மனவிகாரம் மிக்கவர்களால் ஏற்படுவது :

10 சதவிகிதம் பலாத்காரங்கள் இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

பெற்றோர்களின் கடமை:

நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் யாருக்கும் அஞ்சா நெறிகளையும் சொல்லித் தந்து புதுமைப் பெண்ணாக உங்கள் பெண் குழந்தையை வளர்க்கும் அதே நேரத்தில், சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் பழகும் நெறிகளை முறைப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம்.

• உங்கள் குழந்தைகளை வீட்டில் வேலை செய்யும் பணியாட்கள், ஊர்தி ஓட்டுனர், பள்ளியில் படிக்கும் சக மாணவர்கள் மற்றும் வழக்கமாக பொது இடங்களில் சந்திப்பவர்களிடமும், மரியா தையுடன் நடத்தும் இனிய பண்பினை யும், காழ்ப்பு மற்றும் கோப உணர்வு களைத் தூண்டாத செயல்முறைகளை படிப்படியாகச் சிறு வயதிலிருந்தே கற்றுக் கொடுப்பது முக்கிய கடமை என பெற்றோர் உணருதல் அவசியம். இத் தகைய நற்பண்புகள், பலாத்காரம், கோபத்தின் வெளிப்பாடான பலாத்கா ரம் என்பவற்றின் அடிப்படைக் காரணி களை முற்றிலும் நீக்கிவிடும் என்பதை உணர வேண்டும்.

• தவிர்க்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளில் போராடுவதோ அல்லது எதிர்ப்பு காண் பிப்பதோ இந்தக் கொடுஞ்செயல் நடக் கக் காரணமாக அமையக்கூடும்.

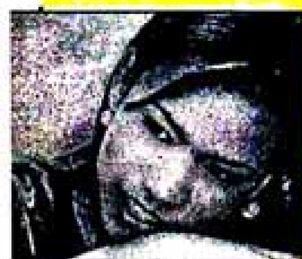
'அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை அஞ்சுவது அஞ்சல் அறிவார் தொழில்' என்ற திருக்குறள் சிறுமிகள் நினைவில் கொள்தல் அவசியம்.

அத்துடன் சிறு வயது முதலே தற் காப்பு உடற்பயிற்சி முறைகளான கராத்தே, குங்பூ ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தர முயலுங்கள்.

- டாக்டர் எம்.எஸ். தமிழரசி

மேலான பெற்றோர்களின் கவனத்திற்கு...

உங்கள் குழந்தைகளின் உணர்வு களை ஒதுக்கித் தள்ளாதீர்கள்! உறவினர், குடும்ப நண்பர்கள் உங்கள் வீட்டுக்கு வரும் போது, அவர்கள் தங்களைத் தொட் டுப் பேசி நடந்து கொள்வது பிடிக்க வில்லை என்று உங்கள் குழந்தைகள் சொன்னால், அதை ஏற்றுக் கவனமுடன் இருங்கள். மீண்டும் உறவினரோ, நண்பர்களோ வீட் டுக்கு வரும் போது அவர்கள் குழந்தை களுடன் பழகும் முறைகளைக் கூர்ந்து கவனியுங் கள். குழந்தைகள் பொய் சொல்ல மாட்டார்கள்!



இந்தியக் குழந்தை மருத்துவர்கள் அமைப்பின் பரிந்துரைப்படி கீழ்கண்ட பத்துக் கட்டளைகளை ஒவ்வொரு பள்ளியும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. குழந்தைகளை அடிப்பது, கிள்ளுவது, திட்டுவது, குட்டுவது, வெய்யிலில் நிற்க வைப்பது போன்ற எந்தவிதமான உடல்ரீதியான தண்டனைகளும் கூடாது.

2. புத்தகச் சுமை அதிகம் இருக்கக் கூடாது.

3. முறையான பாதுகாப்புடன் பள்ளிக்குச் சென்று அடைவது (உ.ம் : பள்ளி வாகனம், ஆட்டோவில் அதிகக் குழந்தைகளைத் திணிப்பது கூடாது).

4. பாதுகாப்பான, சுத்தமான குடிநீர் கிடைக்க வேண்டும்.

5. குழந்தைகளுக்கு உணவு சமைக்க, குழந்தைகள் கொண்டு வந்த உணவைச் சாப்பிட, சுகாதாரமான, சுத்தமான, விசாலமான காற்றோட்டமான இடம் அமைத்துத் தர வேண்டும்.

6. வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 4 விளையாட்டு வகுப்புகள் கட்டாயம் வேண்டும்.



7. நல்ல காற்றோட்டமும், வெளிச்சமும் உள்ள ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கதவுகள், ஜன்னல்கள் உள்ள வகுப்பறைகள் இருக்க வேண்டும்.

8. அடிக்கடி மருத்துவப் பரிசோதனைகள், சுகாதாரக் கல்வி விளக்கவுரைகள் தரப்பட வேண்டும்.

9. அவசர காலங்களில் முதலுதவி செய்யப் போதிய வசதி வேண்டும். அவசரக் காலங்களில் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்ற விளக்கங்கள் ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் செயல் விளக்கத்தோடு சொல்லித் தரப்பட வேண்டும்.

10. பள்ளிகளில் உள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப

பள்ளிக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்!



போதுமான, தண்ணீர் வசதியுள்ள கழிப்பறைகள் வேண்டும்.

பள்ளியில் சேர்க்கும் போது பெற்றோர்கள் இந்த 10 கட்டளைகளும் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதா என்பதை அலசி ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

புத்தகப் பையின் சுமை பற்றி குழந்தைநல மருத்துவர்கள், கல்வியாளர்கள், பெற்றோர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் திட்டவட்டமான செயல்பாடுகள் இல்லை. புத்தகப் பையின் கனம் அதிகமாக இருப்பதால், கழுத்து வலி, முதுகு வலி, தோள்பட்டை வலி போன்றவை ஏற்பட்டு குழந்தையின் முதுகு கூன் விழுவதாக புள்ளி விவரம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

இந்த விஷயத்தில் உலக அளவில் முன்னோடியாக ஹாங்காங் திகழ்கிறது! அங்கு, குழந்தையின் எடையில் 15% மட்டுமே புத்தகப் பையின் எடை இருக்க வேண்டும் என்று நிர்ணயம் செய்துள்ளார்கள். அதாவது 15 கிலோ எடையுள்ள 4 வயதுக் குழந்தையின் புத்தகப் பையின் எடை 2 கிலோவிற்குள் எடை இருக்க வேண்டும். இதுவே சிறிது அதிகம்தான். ஆனால் தற்போது முதல் வகுப்பு மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் படிக்கும் ஒரு குழந்தையின் வயது 5 - உடல் எடை சுமார் 15 - 16 கிலோ என்றால், புத்தகப் பையின் எடையோ 4 அல்லது 5 கிலோவாக இருக்கிறது! இது கட்டாயம் குறைக்கப்பட வேண்டும். இந்த விதிமுறை நிச்சயம் நம் நாட்டில் உள்ள பள்ளிகளிலும் அமல்படுத்தப்பட வேண்டும்.

- டாக்டர். என். கங்கா



1. உங்களால் முடியும் என்னும் தன்னம்பிக்கையை முதலில் கொள்ள வேண்டும். முடியும் என்றால் எதுவும் முடியும். எதிர்மறையாக நினைக்கவே கூடாது.

2. பயப்படவே பயப்படாதீர்கள். பயம் நன்மை செய்யாது.

3. யாருடனும் சண்டை சச்சரவிற்குப் போகாதீர்கள். டீவியைக் கண்டாலே விரோதி போல் கருதி ஓடி விடுங்கள்.

4. கணக்குத் தேர்விற்கு, ஒவ்வொரு மாடலுக்கும் இரண்டு கணக்குகள் என்று செய்து பார்க்கவும். மீதியை அமைதியாய், முன்பே செய்து தங்கி விடும். தெளிவாகவும் புரியும். கணக்கு மாதிரி, பார்முலா, அடுத்தது என்ன என்று

வருகிற பொதுத் தேர்விற்கு மாணவர்கள் இப்பொழுதே தங்களை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள ஆரம்பித்திருப்பீர்கள். அப்படி ஆரம்பிக்கும் பொழுது இங்கே கொடுத்துள்ள யோசனைகளை கவனமுடன் கடைப்பிடித்தால் தேர்வில் மிகச் சிறந்த வெற்றி தானாக வந்து சேரும்!

பரீட்சைக்கு நேரமாச்சு!



உள்ள 'நோட்டின்' மீது கவனம் செலுத்தி, புரிந்து கொள்ளவும். பார்முலாக்களும், ஸ்டெப் பை ஸ்டெப் முறையும் மனத்தில் பதிந்தால் போதும். ஜியோமிதி சம்பந்தமானவற்றைக் கட்டாயம் வரைந்து பார்க்க வேண்டும். அனலிடிக்கல் ஜியோமதி, அல்ஜிப்ரா போன்றவற்றில் "ஸ்டெப்" மனதில் பதிந்தாலே விடையைத் தேடி தாராளமாக "அல்வா" மாதிரி நழுவி ஓடி வர முடியும்.

5. அறிவியலில் படங்களை மனதில் பதியவைத்துக் கொண்டாலே பாடங்கள் மனதில்

நினைவில் கொண்டால் இரவில் எழுப்பிக் கேட்டாலும் விடை கொட்டும்.

6. சமூகப் பாடங்களில் "மேப்" தெளிவாக மனதில் பதிந்தால் பாதிப் பிரச்னை தீர்ந்து விடும். அது ஒரு பக்கம் பாடத்தை ஒரே பார்வையில் வழங்கி விடும்.

7. வணிகவியல் பாடங்கள்- கணக்கு மாதிரிதான். எதை டெபிட், எதைக் கிரெடிட் செய்வது என்பன உட்பட, ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழும் செய்து பார்ப்பதே நம் பாரத்தைக் குறைத்து விடும். இவ்வகை வினாத்தாட்களில் கேள்வியின் சொல் அமைப்பை உற்றுக் கவனிக்க வேண்டும். அதுதான் மிக முக்கியம்.

8. பொருளாதாரப் பாடங்களில் பதில்களில் தெளிவும், ஆய்வு மனப்பான்மையுடன் அணுகும் முறையும், ஒப்பீடும் என அமைந்தால் மதிப்பெண்கள் கூடும். படித்ததை அப்படியே கொட்டக் கூடாது. சுயமான வழங்குதலும், பொருளாதார நிலையில் பல நாடுகளின் போக்கு மற்றும் அறிஞர்களின் கருத்துக்களை அறிந்து கொண்டால் வித்தியாசமான விடை வழங்கும் தன்மையில் அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும்.

9. படிக்கும் பொழுது கவனம் அதில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். முக்கியக் கருத்துகளை, பாயிண்ட்டுகளை மனதில் கொள்வதற்கு உதவியாக, அந்தந்தப் பாட் முடிவில் குறித்துக் கொண்டால் மிகவும் பயன்படும்.

10. கிரகிக்கும் தன்மை மிக முக்கியம். படிக்கும் பொழுது புரியாத இடத்தை மறுபடியும் படிக்க வேண்டும். சந்தேகம் என்றால் உடனே உரியவரிடம், கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பாட வரிகளில், குறிப்புகளில், வரைபடங்களில், மேப்பில் கவனம் செலுத்தினால் அது கண்களில் அப்படியே தங்கி விடும். (சில காட்சிகளை மனதில் நினைக்கும் பொழுது, அக் காட்சிகள் நம் மனதில், கண்களில் காண்பது போல் தோன்றுகின்றன அல்லவா?)

11. எந்த ஒரு பாடத் தலைப்பிலும் அப் பாடத்தின் மிக முக்கியக் கருத்துக்களை மனதில் கொண்டாலே எளிதாகி விடும்.

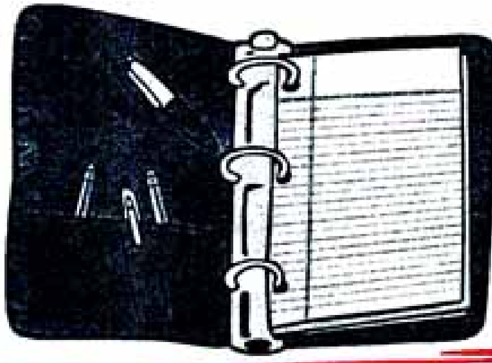
12. விடைகளை ஒவ்வொரு வரியிலும், கோர்வையாகவும், தொடர்பு படுத்தியும் எழுதினால் எந்த ஒரு கருத்தும் விடுபடாது.

13. வினாக்களை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். அவசரப்பட்டு விடை எழுத ஆரம்பித்து விடக் கூடாது. மிக நன்கு விடை தெரிந்த வினாக்களுக்கு முதலில் முக்கியத்துவம் தரலாம். ஒரு வரி விடைகள், சிறிய அளவில் விடை தரும் வினாக்கள், மனப்பாடப் பகுதி

ஆளுமை வளர்க்க ஆத்திச்சூடி

அறிவை விரிவு செய்
ஆசையில் தெளிவு கொள்
இயல்போடு இரு
ஈரமனத்தோடு இரு
உரிய நேரம் உணர்ந்திடு
ஊக்குவிப்பது(ம்) சமூகப் பணி
என்ன தடை? எண்ணமே தடை
ஏமாற்றத்தை ஏமாற்று
ஐக்கியம் அவசியம்
ஒரு பொருள் ஓர் இடம்
ஓங்கிச் செய் உணர்ந்து செய்

- வைகை விஸ்வநாதன்.



குழந்தைகளின் பிராக்ரஸ் ரிப்போர்ட் வரும்போது டயரியில் மார்க்குகளை எழுதி வைத்துக் கொண்டால் எந்த சப்ஜெக்ட் வீக் என்று தெரிந்து நன்றாகக் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

- லட்சுமி சுந்தரம்.

விடைகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தினால், மதிப்பெண்களை அதிகம் பெறலாம். பெரிய விடைகளைப் பதட்டமின்றி எழுதவும் முடியும்.

14. சமூகம், பொருளாதாரம் போன்றவற்றில் தேதிகள், பெயர்களை ஒரு 'சார்ட்' மாதிரி தயாரித்து வீட்டில் ஒட்டி விட்டால் தினமும் பார்க்கப் பார்க்க மனதில் பதியும். அறிவியல் பாடங்களில் வெளிநாட்டு, மற்றும் 'டெக்னிக்கல்' வார்த்தைகளை தனியாகத் தொகுத்துக் கொண்டால், மனதில் பதியும். தேர்வு சமயத்தில் அதை ஒருமுறை படித்தாலே அது சம்பந்தமான முழு விடைகளும் மனதில் நடமாடும்.

15. தேர்வு சமயம், பாடநூல் மற்றும் முந்தைய ஆண்டுகளில் கேட்கப்பட்ட பொதுத் தேர்வு வினாக்களுக்குரிய விடைகளைப் படித்தாலே தெளிவு கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட கால நேரத்திற்குள் விடை தருதல், வழங்கும் முறை, கேள்விகள் இடம்பெறும் தன்மை, விடைகளை நினைவில் கொண்டு வரும் பக்குவம் போன்ற பல நன்மைகள் கிடைக்கும்.

16. மொழிப் பாடங்களை அலட்சியப் படுத்தினால் மொத்த கூட்டு மதிப்பெண்களில் சரிவு ஏற்படும்.

17. தெளிவான எழுத்து, கேட்கப்பட்ட அளவில் விடைகளை நன்கு எழுதுதல், வினா எண்களைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடுதல், பக்க எண்களை சரிபார்த்தல், விடைத்தாளின் முதல் பக்கத்தில் குறிப்பிட வேண்டிய தகவல்களை முறையாகக் குறிப்பிடுதல், விடைத்தாள்களை நூலால் நல்லபடி இணைத்தல் ஆகியன மிக முக்கியமானவை.

18. படிக்கும் பொழுது சோர்வாக இருந்தால் சற்று ஓய்வு எடுக்கலாம். தூங்கி விடக் கூடாது. பசித்தால் சுறுசுறுப்பு ஊட்டும் காப்பி, டீ, ஹார்லிக்ஸ், பால் போன்றவற்றை உடனே குடிக்கலாம். சாப்பிடும் சமயத்தில் படிப்பை மறந்து சாப்பிட வேண்டும்.

19. தேர்வு முடிந்தவுடன் அடுத்த தேர்வு பற்றிய கவனம்தான் தேவை. முடிந்ததைப் பற்றிக் கவலைப்படக் கூடாது.

20. பெற்றோர்களும், மாணவர்களும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கூடியவரையில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

21. பெற்றோர்கள் மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். குறைகாணக் கூடாது. அறிவுரை என்று சொற்பொழிவு ஆற்றக் கூடாது. சகுனம், பயம், மந்திரம் என்று அதைரியப்படுத்தக் கூடாது. நாமே துணை நின்று வழிகாட்ட வேண்டும்.

22. எல்லாத் தாட்களுக்கும் எல்லாப் பகுதிகளையும் படிக்க வேண்டும். "செலக்ட்" பண்ணிப் படிப்பது ஆபத்து. தெரியாத வினாவைத் தொட வேண்டி வந்தாலும் தெரிந்த கருத்துக்களை எழுத முயற்சிக்க வேண்டும். நல்வாழ்த்துக்கள்.

- கோவை எஸ். திருமலை



கண்ணாடியைப் சொல்வது

"உள்ளதை உள்ளபடி சொல்லும் மாயக் கண்ணாடியே" என்று மந்திரஜாலப் படங்களில் வரும் வசனம் உண்மையே! மாயக் கண்ணாடிதான்... நமது மனத்தில் நம்மை எப்படியெல்லாம் சித்திரித்துக் கொள்கிறோமோ அப்படியே பிரதிபலித்துக் காட்டுவதோடு நமது சுயமதிப்பீட்டை எப்படி உயர்த்தி நம்மை அழகு தேவதையாக்குகிறது! (அதற்காக 'பார்க்' பண்ணியிருக்கும் கார்கள், மோட்டார் சைக்கிள் கண்ணாடியைக் கூடவா விட்டு வைக்க மாட்டீர்கள்?)

கங்காசலம் :

ஒரு பையன் அழகா இருந்தாத்தான் கேர்ள்ஸ் திரும்பிப் பார்க்கறாங்க. இல்லாட்டி கொஞ்சங்கூடக் கண்டுக்கவே மாட்டாங்க. அதனால நான் உயிர்த் தோழனா

பார்க்கச் எது?

நினைக்கிறது கண்ணாடியைத்தான்.

கார்த்திக் :'டேய் நான் ஹீரோ'ன்னா எந்தப் பையனும் ஒத்துக்க மாட்டான். ஆனா நான் பார்க்கிற கண்ணாடி சொல்லும், 'மச்சான் உன்னை விட அழகு உலகத்துல யாரும் இல்லை'ன்னு.

பிஜூ: கண்ணாடியில தலை வார்றதுக்கு காரணம், பொண்ணுங்க நம்மை வாறிடக் கூடாதுன்னுதான். டெய்லி என்னைப் பார்க்காட்டி எங்க வீட்டுக் கண்ணாடி அழகாத் தெரிய மாட்டேங்குது. என்னைப் பார்த்தாலே அது 'பளிச்'ன்னு ஆயிடுது தெரியுமா!

தீபக் : நம்ம மனசுக்குள்ள என்ன இருக்கோ அதைப் படம்பிடித்துக் காட்டறதுதான் நம்ம முகம். அதனால நான் நல்லவன்கிறது கண்ணாடி பார்க்கும் போதுதாங்க தெரிகிறது!

ஸ்டாலின் : நான் அழும்போதும் சிரிக்கும் போதும், ஏன் வெட்கப்படும் போதும் கூட எப்படி தெரிவேன்கிறதை கண்ணாடி பார்த்தாதான் தெரியுது. கொஞ்சம் விட்டா வீரப்பன் மாதிரி மீசையும், டி.ஆர். மாதிரி தாடியும் வளர்ந்திடுது. இதையெல்லாம் சீர் பண்ணி கோர்ன்ஸ் முன்னாடி நம்மை அழகா காட்ற ஒரே ஜீவன் கண்ணாடிதான்.

மிருதுளா சிவக்குமார் : நான் ஆக்சுவலா கண்ணாடி முன்னாடி நிற்கவே மாட்டேன். எனக்கு அடிக்கடி கண்ணாடி பார்க்கறதும் பிடிக்காது. கலாக்ஷேத்ராவுல படிச்சதால செயற்கைத் தோற்றங்களெல்லாம் பிடிக்கறதில்லை. அதுவுமில்லாம கண்ணாடி முன்னாடி நிற்கும் போது ஏதாவது குறை தெரிஞ்சுட்டே இருக்கும். இதெல்லாம் வேணாம்னுதான் கண்ணாடி பக்கமே போறதில்லை.

ஐஸ்வர்யா : கண்ணாடியில என்னைப் பார்க்க அப்படி பிடிக்கும். எவ்வளவுக்கு அதிகமாக பார்க்கிறனோ அவ்வளவு தூரம் நம்மை இம்ப்ரூவ் பண்ணிக்கலாம். என்ன, இதனால அம்மாகிட்ட அடிக்கடி திட்டு வாங்குவேன்.

அஞ்சனா : நம்ம அழகை நாமே ரசிச்சாத்தானே மத்தவங்க அழகை ரசிக்க முடியும். அதனால கண்ணாடி முன்னாடி நிக்கறதுதான் இதுக்குச் சரியான வழி. அதே மாதிரி காலையில் எழுந்திரிச்சவுடனே நான் கண்ணாடியில என் முகத்தைப் பார்த்துட்டுத்தான் மறுவேலை பார்ப்பேன். வீட்டை விட்டு வெளியில போகும் போது நாம அழகா தெரியறமான்னு செக் பண்றதுக்கு கண்ணாடியை விட்டா வேறவழியில்லையே.

இந்துமதி : வெளியில போகும் போது மத்தவங்க கிண்டல் பண்ணக் கூடாதில்லையா? அதுக்காக கண்ணாடி முன்னாடி அடிக்கடி ஆஜர் ஆயிடுவேன். வெளியில எங்காவது கண்ணாடி பார்த்துட்டா, டக்குன்னு பொட்டு, தலையெல்லாம் சரியா இருக்கான்னு செக் பண்ணிப்பேன்.

அனுராதா : முக அழகைப் பார்க்கிறதுக்காகத்தான் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துவேன். தினமும் அட்லீஸ்ட் நாலு தடவையாவது என்னைப் பார்க்காட்டி எங்க வீட்டுக் கண்ணாடி கோவிச்சிக்கும்.

(அது சரி, இந்தக் காலப் பிள்ளைகளுக்கு கண்ணாடி பார்க்கக் கூட நேரம் இருக்கா?!)

- ச.ந. கண்ணன்

பெட்டகத்தின் அட்டைகளில் : **விஜய் டீவியின் 'அழகிகள்'**

வண்ணப்படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



இளமைப் பருவம்!

பருவம் வந்ததும் ஆசை வந்ததா?
ஆசை வந்ததும் பருவம் வந்ததா?
உடல் வளர்ந்ததால் உணர்வு மலர்ந்ததா?
உணர்வு மலர்ந்ததால் உடல் வளர்ந்ததா?

பெண்மை மலர்ந்ததால் உண்மை தெரிந்ததா?
உண்மை தெரிந்ததும் பெண்மை மலர்ந்ததா?
மீசை அரும்பியதும் ஆசை வளர்ந்ததா?
ஆசை வளர்ந்ததும் மீசை அரும்பியதும்
இயற்கை என்பது உனக்குப் புரிந்ததா?

இயற்கை சொன்னதா நண்பர் சொன்னதா?
மனித வாழ்க்கையின் உண்மை இதுவென்று
அவசியம் இது! அவசரம் வேண்டாம்!
தெரிந்து கொள்ளுவாய் பின்பு புரிந்து கொள்ளுவாய்!

தீ சுடும் என்றால் தொட்டுப் பார்க்கலாம்!
மலை உயரம் என்றால் குதிக்க முடியுமா?
சுவைத்துப் பார்த்திடும் விஷயம் இது அல்ல!
மணம் முடிக்கும்வரை பொறுமை காக்கணும்!
மனைவியை மட்டும்தான் உன்னில் உரிமையாக்கணும்.

உயிர்கள் அனைத்திலும் உண்டு காதலே
பயிரினத்திலும் ஆண்பெண் உறவுண்டு!
இயற்கை தந்ததோர் இனிமை சுகமிது!
இயல்பாய் உணர்ந்திட்டால் வாழ்வில் இனிமையே!

ஆணுக்கும் பெண் மீதும் பெண்ணுக்கு ஆண் மீதும்
காணும் ஈர்ப்புத் தான் இளமைக் கோலமே!
இளமை உணர்வினை நெறிப்படுத்துவாய்!
இல்லறத்தினை என்றும் நல்லறம் ஆக்குவாய்!

முதல் இரவுதான்... முதல் உறவாக இருக்க வேண்டும்!...
ஒருவனுக்கு ஒருத்தி எனும் ஒழுக்கம்தான் பண்பாடு!

("கொடியசைந்ததும் காற்று வந்ததா?" என்ற பாடல் மெட்டில் பாடலாமே!)

ரேவதி சங்கரன்

கோடைக் காலம் முடிந்தபோதிலும், இந்தக் கொட்டும் பனிக்காலத்திலும், கர்நாடக மாநிலத்தின் சித்திரதுர்கா மாவட்டத்திலுள்ள பல கிராமங்களில் வாழும் விவசாயிகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாங்கி வரும் பானம் எது தெரியுமா? பிரசித்தி பெற்ற கோலா குளிர்பான பாட்டில்கள் தான். ஆனால் அவை தாகத்தை தணிப்பதற்காக அல்ல; குறைந்த செலவில், அதிக பலனளிக்கும் பூச்சிக்கொல்லியாக, அவரை மற்றும் துவரை பயிர்களை அழித்து நாசமாக்கும் பச்சைப் புழுக்களையும், 'போல்' எனப்படும் புழுக்களையும் கொன்று அழிக்கும் வலிமையுள்ள மருந்து வகையாக! நம்புவது கடினம், இல்லையா?

'கிசான் சபா' எனும் விவசாயிகள் கூட்டமைப்பின் தலைவரான திரு கோன்சே சிவருத்ரய்யா, இந்தச் செய்தி வதந்தியல்ல; உண்மையிலே கடந்த மூன்று

குடி மட்டுமல்ல, கோலாவும் குடியைக் கெடுக்கும்!

வருடங்களாக நடைமுறையில் விவசாயிகள் பயன்படுத்துவதை நீங்களே நேரில் பாருங்கள் எனக் கூறி கொல்லேகால் என்ற கிராமத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார்.

அவரை பயிரிட்டுள்ள நான்கு ஏக்கர் நில உரிமையாளர் ஒருவர், நிலத்தில் சேகரித்த ஒரு கைப்பிடியளவுள்ள புழுக்களை இலைகளின் மீது வைத்து, அதன் மேல் ஐந்து லிட்டர் நீரில் இரண்டு லிட்டர் பிரசித்தி பெற்ற கோலா பானத்தைக் கலந்து, ஸ்பிரே கேன் மூலமாகத் தெளித்தார். உடனே அந்தப் புழுக்கள் இறந்து போனது கண்கூடாகக் கண்ட அதிர்ச்சியான உண்மை. (பயன்படுத்திய நீர், கோலா, பானம், ஸ்பிரே கேன் அனைத்தும் கட்டுரையாசிரியர் வாங்கிக்



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : தேன் கடைசி தேதி : **15.02.2005**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கொடுத்ததுதான் விவசாயிகள் வைத்திருந்தது அல்ல!)

அங்கிருக்கும் விவசாயிகள் இத்தகைய செயல்முறையை பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்வதாகவும், இரண்டு ஏக்கர் அவரை மற்றும் துவரை பயிர்களுக்கு ஐந்து லிட்டர் கோலா பானம் போதுமானது எனக் கூறுகிறார்கள். வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் பூச்சிக் கொல்லிகளான ஸ்டார்தேன் ஒரு கிலோ ரூ. 700/- பில்சைப் ஒரு லிட்டர் ரூ. 430/- என்ற அளவில் செலவாகும் நிலையில், 10 லிட்டர் கோலா பயன்படுத்தினால் வெறும் ரூ. 200/- மட்டுமே செலவாவதால், சிக்கனமான வழி இதுவே எனக் கருதுகிறார்கள்.

இதே போன்று, ஆந்திரப்பிரதேச விவசாயிகளும் கோலா குளிர்பானங்களைப் பூச்சிக்கொல்லியாகப் பயன்படுத்துவதாகவும் தெரிகிறது. செகந்திராபாத் சேர்ந்த "தி சென்டர் ஃபார் ஸஸ்டெய்னபிள் அக்ரிகல்சர்" என்ற தன்னார்வ நிறுவனம் இதுகுறித்து பரிசோதனைகள் நடத்தி வருகிறது. காலம் காலமாக அனுபவரீதியான பயிர்தொழில் செய்யும் விவசாயிகளின் கருத்துகளைக் குறைத்து மதிப்பிடுவது சரியல்ல, அல்லவா?

ஏற்கெனவே சிறுகச் சிறுக அழிக்கக் கூடிய சுற்றுச்சூழல் மாசு அளவினை அதிகரித்து, இளையதலைமுறையினரின் நுரையீரல் பாதிப்புகளை அதிகப்படுத்தி விட்டோம். இப்போது இத்தகைய தரக் கட்டுப்பாடற்ற செயற்கைக் குளிர்பானங்களை வீட்டிலும், வெளியிலும் பருகும் வழக்கத்தை அறவே விட்டொழித்தாலன்றி, நம் குழந்தைகளின் மூளை, உடல் பாதிப்புகளுக்கு பொறுப்பேற்கும் அவலம் நிகழக்கூடும். உடலினைக் காத்து, உள்ளொளி பெருக்கி, உவப்பிலா ஆனந்தமாகிய வாழ்வினை நம் வருங்கால சந்ததியினருக்கு அளித்தல், நம் தலையாய கடமையல்லவா? சிந்திப்பீர்!

(ஆதாரம் : தி வீக்)

தமிழாக்கம் :

டாக்டர். ஜே. ஜயப்ரகாஷ்

நான் கசக்க மாட்டேனே மம்மீ!



நாம் எல்லோருமே பாகற்காய் என்றாலே எட்டுக்காத தூரம் ஓடுவோம். நீரிழிவு நோயாளிகள் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டுமே என்று சாப்பிடுவர். இன்னும் சில சகோதரிகள் பாகற்காயை வேக வைத்து வடித்து விட்டு, வேண்டிய பதார்த்தத்தைச் செய்வர். ஆனால் உடலுக்குத் தேவையான கசப்பு, தண்ணீராய் போய் விடுகிறதே? இதெல்லாம் எதுவுமில்லாமல், நாம் எல்லோருமே வாரம் ஒருமுறை ருசித்துச் சாப்பிட (சிறுவர் சிறுமியர் உட்படதான்) இதோ ஓர் அற்புதமான "பாகற்காய் சாம்பார்".



துவரம் பருப்பு - 100 கிராம் (தேவையான அளவு நீர் ஊற்றி மஞ்சள் தூள் + விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி குழைய வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்). இரண்டு பாகற்காய்களை வட்ட வட்டமாக அரிந்து விதைகளை நீக்கிக் கொள்ளவும்.

சிறிய வெங்காயம், தக்காளி கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு புளியைக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில், நல்லெண்ணெய் ஒரு சிறு கரண்டி அளவு ஊற்றி, பெருங்காயம் + கடுகு உளுந்து தாளித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி, பாகற்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பு, குறைந்த தணலில் இருக்க வேண்டும். கல் உப்பு, வரமிளகாய்த் தூள் 2 டீஸ்பூன் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து, சிறு தணலில் வதக்குவதே (பத்து நிமிடங்களாவது) சுவையான பாகற்காய் சாம்பாரின் முக்கியமான தருணம்! பின்னர் து. பருப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். (தேவையான அளவு நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). கரைத்து வைத்துள்ள புளியைச் சேர்க்கவும். வழக்கம் போல் அடுப்பு இப்பொழுது எரியலாம்.

எல்லாம் ஒன்றாகத் திரண்டு சாம்பார் மணம் வரும் போது, கொத்துமல்லித் தழை + துருவிய தேங்காய் 1 டீஸ்பூன் தூவி இறக்கவும். (கசப்புத் தெரிந்தால் சிறிதளவு புளிக்கரைசல் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கலாம்).

என்னைப் பொறுத்த வரை இச் சாம்பாரை எப்பொழுதும், மண் சட்டியிலேயே செய்கிறேன். கூடுதல் சுவை! முழு ஆரோக்கியம்.

பல சகோதரிகளைப் போல் அடியேனும் வேலைக்குச் செல்பவள்தான்! சரியான திட்டமிடல் + சமையல் செய்யும் பக்குவம் தெரிந்து விட்டால் எல்லாமே சீக்கிரம் ஆகிவிடும்.

- ச. தேன்மொழி



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா





நிறையப் பேருக்கு இனிப்பு பாகற்காயைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்திருக்கவில்லை. பெயர் பழு பாகற்காய்! இது எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக்கூடியது அல்ல. சமீபத்தில் நாமக்கல்லில் இருக்கும் என் மகள் வீட்டிற்கு சென்ற போது எங்கள் ஊரிலிருந்து பழு பாகற்காய் அரை கிலோவும், அதலக்காய் கால் கிலோவும் வாங்கிச் சென்றிருந்தேன். அதை அங்கு பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களிடம் காண்பித்த போது அதை அவர்கள் (இரண்டு வகையையும்) பார்த்ததே இல்லை என்றார்கள்.

இந்த இரண்டு காய் வகையுமே பாகற்காய் இனத்தைச் சேர்ந்ததுதான். கொடியில் காய்க்கக்கூடியது. மழைக் காலத்தில் தானே முளைத்து காய்களைக் கொடுத்து விட்டு காய்ந்து விடும். மறுபடி அடுத்த மழைக் காலத்தில்தான் வரும்.

பழு பாவக்காய்க்கு உள்ள விசேஷம் : அதற்கு ஆண் கொடி, பெண் கொடி என்று இரண்டு வகை உண்டு. எனவே இரண்டு வகையின் கிழங்கைக் கொண்டு வந்து வைத்தால்தான் காய்க்கும். நீங்கள் நினைப்பது தெரிகிறது. ஆமாம் இதற்கு விதை போட்டால் வராது. (கிழங்குதான்).

பழு பாகற்காய் பார்ப்பதற்கு 'பிஞ்சு பலாக்காய்' போலவே இருக்கும். இதன் விதையும், அதலக்காய் விதையும் சிறிது



பாகல் இனிக்குதய்யா!

உருண்டையாகக் கிட்டத்தட்ட ஒன்று போல் தெரியும்.

ஆனால் ருசியில் பழு பாகற்காய் கசப்பு இல்லாமல் இருக்கும். அதலக்காய் பாகற்காய் அதிகக் கசப்பாக இருக்கும். பழு பாகற்காயைப் பொரிக்கலாம், கூட்டு செய்யலாம். அதலக்காயை பொரிக்கவும், புளிக் குழம்பு செய்யவும் உபயோகிக்கலாம்.

இந்த இரண்டு வகையும் எங்கள் விருதுநகர் மாவட்டத்தில் வருடா வருடம் மழைக் காலத்தில் விற்பனைக்கு வந்து விடும். இதை அறியாதவர்கள் அடுத்த வருடம் எங்கள் மாவட்டத்திற்கு வந்து வாங்கிச் செல்லலாம்!



- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

உறவுகள்... "ஃபேமிலி ட்ரீ...!"

"அடடா வத்ஸாவா, நீ எப்பொழுது ஊரிலிருந்து வந்தாய்?' என்று வியப்புடன் கேட்டபடி, வீட்டினுள் நுழைந்தார் எங்கள் உறவினரான ஸ்ரீநிவாஸன். அவரை அன்புடன் வரவேற்று, உபசரித்தான், சமீபத்தில் கலிபோர்னியாவிலிருந்து சென்னைக்கு, விடுமுறையில் வந்திருந்த எங்கள் மகன் ஸ்ரீவத்ஸன். அவனுடன் உற்சாகமாகப் பேசத் தொடங்கிய ஸ்ரீநிவாஸன், அமெரிக்க நிலவரங்கள், தீவிரவாத எதிர்ப்பு, விலை ஏற்றம், வேலை வாய்ப்பு, (எலக்ஷன்) தேர்தல் என்று பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி நீண்ட நேரம் விளாசியபின், கிளம்ப முற்பட்டார்.



எல்லோரிடமும் விடை பெற்று கிளம்பிய பொழுது, திடீரென்று வத்ஸனை நோக்கிய அவர், "நம் இருவருக்கும் இடையே உள்ள உறவு முறை, உனக்கு ஞாபகம் இருக்கா? எங்கே, சொல்லு பார்க்கலாம்" என்று அதிரடியாக அவனிடம் ஒரு கேள்வியைத் தொடுத்தார்! இதைச் சிறிதும் எதிர் பார்க்காத வத்ஸன், அதற்குப் பதில் சொலத் தெரியாமல், 'திருதிரு' என்று விழித்தான்! "என்ன, இப்படி மறந்து போய் விட்டாய் - உன் பாட்டியின் சொந்த அத்தை பிள்ளைதானே நான்" என்று, சற்று ஏமாற்றத்துடன் கூறிய ஸ்ரீநிவாஸன், ''அடிக்கடி ஊருக்கு வந்து செல். அப்பொழுதுதான் உறவுகள் நீடித்து நிலைக்கும்'' என்று ஸ்ரீவத்ஸனுக்கு அறிவுரை வழங்கிவிட்டு சென்றார்.

இந்தச் சம்பவத்தால் நாணமடைந்த ஸ்ரீவத்ஸன் "அம்மா, நம்



உறவினர்களைப் பற்றிய விவரங்கள் எதுவும், வெளிநாட்டிலுள்ள எனக்குச் சரியாகத் தெரியவில்லை. இதை நான் இப்படியே விடப் போவதில்லை. எல்லா விவரங்களையும் சரியாகப் பட்டியலிட்டு கம்ப் யூட்டரில் நிரந்தரமாகப் பதிவு செய்யப் போகிறேன்" என்று கூறியபடி தனது 'லாப்-டாப்'பை (மினி கணினி) உடனே எடுத்து வந்தான்.

"அமெரிக்காவில், ஆரம்பப் பள்ளி களிலேயே குழந்தைகளுக்கு உறவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி, தங்களது 'ஃபாமிலி ட்ரீ'யை அமைக்க, சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். நான் இத்தனை ஆண்டு களுக்குப் பின், இந்தப் பணியைத் தொடங்கியுள்ளேன்'' என்று கூறிய வத்ஸன், "முதலில் உன் அப்பா அதாவது, என் தாத்தாவிடமிருந்து தொடங்கலாம்" என்று என்னிடம் கூறியபடி, எங்கள் குடும்பத்தின் வேர்களை ஆராயும் பணி யில் தீவிரமாக ஈடுபடலானான்!

என் தந்தையின் தலைமுறையிலிருந்து ஆரம்பித்து, அடுத்த தலைமுறையைச் சார்ந்த எல்லா உறவினர்களின் பெயர்கள், மற்றும் பல விவரங்களையும் சேகரிக்க முயற்சித்த பொழுது, அவன் கேட்ட பல கேள்விகளுக்கு, நான் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் முழித்தேன்!

இன்றும் மறக்காமல் ஞாபகம் வைத் திருக்கும் எங்களது உறவினர்களிடையே அங்கங்கே நடைபெற்ற காதல் விவகாரம், கலப்புத் திருமணம், விவாகரத்து, மறு மணம் போன்ற சுவையான செய்திகளை யும் நினைவுகூர்ந்து வத்ஸனிடம் விவ ரித்தேன்.

அவனும் அதை விடாமல், கணினி யில், 'கொசுறு செய்தி'களாக சேர்த்துக் கொண்டான்!

தீவிரமாக முயன்றும், ஸ்ரீவத்ஸனின் ஆராய்ச்சியில், பல கேள்விகளுக்கு பதில் தேவைப்பட்டது. மேலும் இளையதலை முறையினர், சமீபத்தில் பிறந்த தங்களது குழந்தைகளுக்கு 'சிண்ட்டு, பபிள்ஸ், டிக்லு, பிஜ்ஜு' என்று விதவிதமாகச் செல்லப் பெயர்கள் வைக்க, அந்தக் குழந் தைகளின் அசல் பெயர்களை கண்டு பிடிப்பதும், அவனுக்குச் சவாலாக இருந் தது! அவனும் தொடர்ந்து என் கணவரிட மும், இன்னும் சில உறவினர்களிடமும் சேகரித்த தகவல்கள் அத்தனையையும் சிரமேற்கொண்டு கணினியில் ஏற்றினான்.

''விடு வத்ஸா, போதும் இந்த ஆராய்ச்சி. உனது சிறிய விடுமுறை முழு தும் இதிலேயே கழிந்து விட்டது. இத னால் என்ன பயன்?" என்று நான் வத்ஸ னிடம் கேட்டேன். "என்ன இப்படி கேட்டு விட்டாய்?'' என்று கூறிய வத்ஸன், தனது ஆராய்ச்சியின் பலனை எனக்கு விளக்கத் தொடங்கினான். "இதன் மூலம், அமெரிக்காவில் மட்டும், எனக்கு எத்தனை உறவினர்கள் வசிக் கிறார்கள் என்பது தெரிந்தது. அங்கு வெவ்வேறு நகரங்களில் வசிக்கும் இந்த உறவினர்களின் வீட்டில், நான் நான்கு நாட்கள் மட்டுமே தங்கினால் கூடச் சுலபமாக, அமெரிக்காவில் இரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் தங்கலாம்" என்று வத்ஸன் என்னை கலாட்டா செய்தான்.

''தவிர, என் அலுவலகத்திலேயே என்னுடன் வேலை செய்பவர், உன் தூரத்து உறவினரான ராகவனின் மாப் பிள்ளையே'' என்றும் தன் கண்டு பிடிப்பைப் பற்றி வத்ஸன் என்னிடம் கூறினான். இதுபோல் வேறு பல தகவல் களை அவன் வெளியிட்டான்.

அன்று, உறவினர் ஸ்ரீதர் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தார். அவரைப் பார்த்தவுடன், உள்ளே சென்று தனது 'ரிகார்டை' பார்த்து விட்டு திரும்பிய ஸ்ரீவத்ஸன், ''அங்கிள், அமெரிக்காவி லுள்ள உங்கள் பேத்தி அதிதி எல்.கே.ஜி. சேர்ந்து விட்டாளா? ஸ்ரீவித்யாவின் இரட் டைக் குழந்தைகளும் நலமா?" என்று கேள்விகளைத் தொடுத்தான். இதைக் கேட்டு ஆச்சர்யமுற்ற ஸ்ரீதர், "வத்ஸ னுக்கு நம் உறவினர்கள் மேல் என்ன பற்றுதல் - அத்தனை விவரங்களையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டிருக்கி றானே" என்று வியப்புடன் பாராட்டி னார். தான் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிக்கு, பலன் கிட்டியதை நினைத்து, மகன் ஸ்ரீவத்ஸன், என்னைப் பெருமையுடன் நோக்கினான்!

- நிர்மலா சந்தானம்



ஒரு கொள்ளையனை அழித்து சமுதாயத்தைக் காப்பாற்ற எவ்வளவு வருடங்கள், எவ்வளவு உயிர்ச் சேதங்கள், எவ்வளவு பொருள் சேதங்கள் ஏற்பட்டு இன்று அந்தக் காரியத்தைச் சாதித்து இருக்கிறார்கள் என எண்ணிப் பார்க்கும் இந்த வேளையில், இனிமேல் இந்த மாதிரியான தீவிரவாதிகள், பயங்கரவாதிகள் உருவாகாமல் பாதுகாப்பது அதிரடிப்படை வீரர்களின் பொறுப்பு, போலீஸ்காரர்களின் பொறுப்பு எனப் பேசி, பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிக்காமல் என்ன செய்யலாம் என்று சிந்திப்போமா?

பயங்கரவாதம் என்பது இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உள்

எங்கே உருவாகிறது பயங்கரவாதம்?

ளத்தில்தான் இருக்கிறது என்பது என் கருத்து. இதற்காக ஒவ்வொரு பெண்ணும் என்னை மன்னிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பெண்களால் முடியாதது ஏதும் இல்லை, பெண்களை விட சக்தி வாய்ந்தவர்கள் யாரும் இல்லை என்று நாம் பெருமையடையும் இந்த வேளையில், பெண்களால் தான் தீவிரவாதம் உருவாகிறது என்பதை ஒப்புக் கொண்டு அதைத் தீர்க்க வழி வகுப்பது பெண்களாகிய நம் கடமை.



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி



எப்படி என்கிறீர்களா? சிறு வயது முதல் பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் அடுத்தவர்களிடம் நடந்து கொள்வதில் வேறுபாடு, தின்பண்டங்களில் திருட்டுத் தனம், நம் குழந்தைக்கு ஒரு விதம், அடுத்தவர் குழந்தைக்கு ஒரு விதம் என்ற வேறுபாடுகள், சிறிய வகுப்புகளிலேயே பென்சில், ரப்பர் என எடுத்து வரும் போது யாருக்கும் தெரியாமல் இருக்க வேண்டும் என்று அதை அங்கீகரிப்பது, இவையெல்லாம் நாம் பதிக்கும் தீய குணங்கள்.

இதில் பொருள் நஷ்டத்தைக் கணக்கிட்டு, அதனால் எவ்வளவு பெரிய குண நஷ்டம் ஏற்படுகிறது என கணக்கிடாதது பெண்களின் பயங்கரவாதம்தானே! குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தில் ஏற்படப் போகும் தீமைக்கு அடிக்கல்தானே!

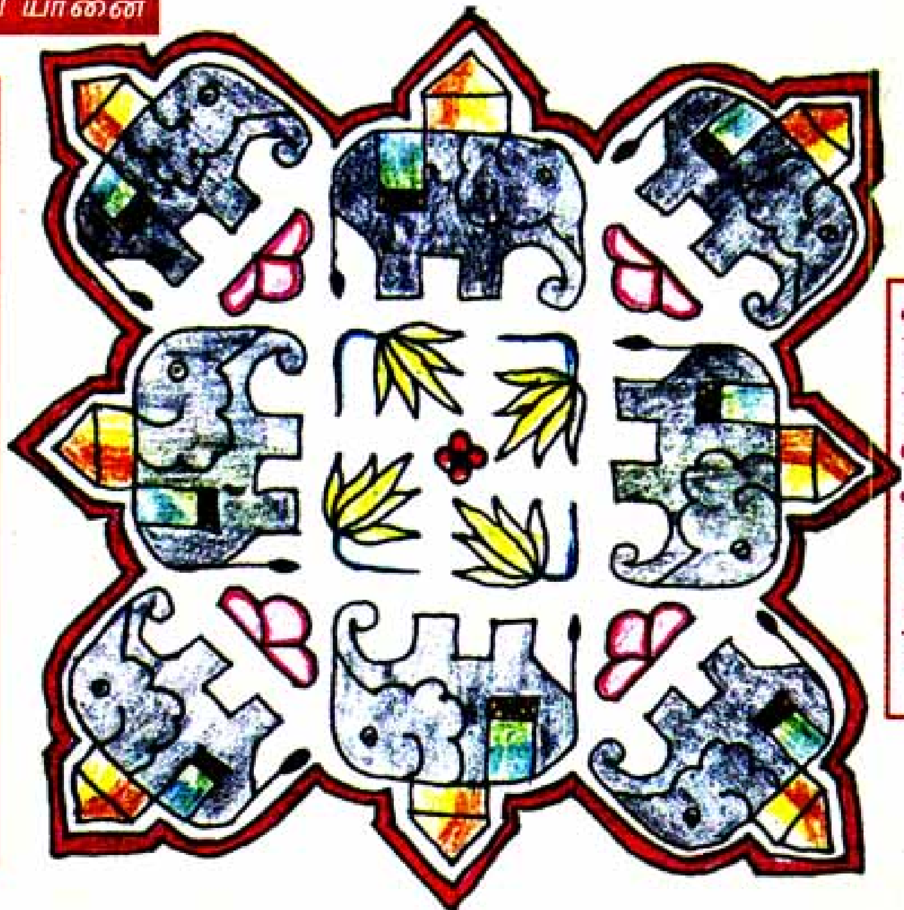
பிறருடைய, அப்பாவிகளினுடைய நஷ்டத்தையோ, கஷ்டத்தையோ பொருட்படுத்தாமல் அவர்களுக்குச் சேதம் ஏற்படுத்துவதுதானே பயங்கரவாதியின் நோக்கம். கணவனுக்கோ, பெற்றோர்களுக்கோ, மாமனார், மாமியார் மற்றும் புகுந்த வீட்டார்க்கோ, விதியின் வசத்தால் வாழ்க்கை இழந்த பெண்களுக்கோ என்ன நஷ்டம், என்ன மனக் கஷ்டம் என்று சிந்திக்காமல், இஷடத்திற்கு நடந்து கொள்ளும் பெண்களின் மனநிலை, பயங்கரவாதம் இல்லாமல் வேறு என்னவாக இருக்க முடியும்?

எல்லோரும் பிள்ளைகளையும், பெண்களையும் பி.ஈ., எம்.பி.பி.எஸ். என்று நல்ல தரமான கல்வியையும், ஆங்கிலம், ஹிந்தி என்ற மொழிகளையும் நன்கு படிக்க வைத்து, நவநாகரிக உடைகளுடன் குறை இல்லாமல் நன்றாக வளர்க்கிறார்கள்.

ஆனால் நம் சாஸ்திரங்களிலும், வேதங்களிலும் புதைந்து கிடக்கும் எண்

அம்பாரி யானை

நேர்ப் புள்ளி 21-லிருந்து 1 வரை. மூலைகளில் நான்கு யானைகளுக்கும் தனித்தனியே 4 வரிசை 7 புள்ளி அப்புறம் 5, 3, 1 என வைக்கவும்.



- ஆர்.கே. தேவி, பொள்ளாச்சி.

இளைய சமுதாயத்திற்கு...



'நான் பெரியவன்' என்று சொல்வதால் மட்டும் ஒருவன் பெரியவனாகி விட முடியாது. இறைவன் யாரைக் கைதூக்கி விடுகிறாரே அவரே உயர்வார். நம்பிக்கையால்தான் உயர முடியும். உழைப்பே உயர்வுக்கு வழிகோலும்.

- விவேகானந்தர்.

ணற்ற வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உபயோகமாகும், பிரச்னைகளைத் திறமையுடன், வலிமையுடன் எதிர்நோக்கும் திறன், சமயோசித புத்தி, பெண்கள் தங்களை எப்படிக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விஷயங்களை அன்றாட உணவுடன் ஊட்ட மறந்து விடுகிறோம்.

குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் நாம் அவர்களை வளர்க்கும் முறையில் சிறிய சிறிய தவறான விதைகளை ஊன்றி, அவை வேர் விட்டு மரமாகி அவர்கள் கஷ்டத்தைச் சந்திக்கும் போதோ, அல்லது நம்மை முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பும்போதோ வேதனைப்பட்டு அழுது என்ன பயன்?

பயங்கரவாதத்தை ஒழிக்க வேண்டும் என்று ஒரு பக்கம் தீவிரமாகப் பேசிக் கொண்டே, இன்னொருபுறம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பெரும் அளவில் விருப்பு வெறுப்புகளையும், வேறுபாடுகளையும் நாம்தான் வளர்க்கிறோம் என்பதே தெரியாமல், அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வே இல்லாமல் பெரிய அளவில் பயங்கரவாதம் நடக்கும் போது அதற்காகக் கவலைப் பட்டு பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

நான் ஏன் பெண்களைச் சொல்கிறேன் என்றால், அவர்கள் கையில் உள்ள சக்தியின் திறனின் மீது நம்பிக்கை. அவர்களுடைய விழிப்பின்மை மீது அனுதாபம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எதிர்காலக் குழந்தைகளின் மீது மாறாத அன்பு.

இனிமேலாவது நம் பெண்கள் தனக்கென்று ஒரு குடும்பம் என்று ஆனவுடன் தன்னுடைய சக துக்கங்களைப் பெரிதாக எண்ணாமல், மேலான குணங்களினால் பூமிக்கு பாரமில்லாத நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்குவதைக் கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இதில் நாம் எதையோ இழப்பதைப் போல் தோன்றும். ஆனால் முதுமையில் நம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியையும், அவர்களால் சமுதாயம் அடையும் நன்மைகளையும் பார்த்து அடையும் ஆத்மதிருப்திக்கு அளவே இராது.

அந்த மகிழ்ச்சிக்கு எதுவும் ஈடாகாது என்பது உறுதி. நம் சாஸ்திரங்களில் நம்பிக்கை வைத்து நல்ல குணநலன்களை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டி கிடைப்பதில் திருப்தியடைய வேண்டியது இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமையாகும்.

- வி. லக்ஷ்மி

எண்ணத்தின் கோணங்கள்



எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி ஒருவரின் மகளுக்குச் சில வருடங்களுக்கு முன் திருமணம் நடந்தது. இரண்டாவது குழந்தை பிரசவித்த போது அவள் இறந்து விட்டாள். துக்கத்திற்கு நான் சென்றிருந்தேன். என் தோழி 16 நாளும் அங்கேயே இருந்து சடங்குகளை முடித்து விட்டு வீடு வந்து சேர்ந்தார். அப்போதே எல்லோரும் பேசிக் கொண்டோம், "மகளைத் தூக்கி விட்டு எப்படி அந்த வீட்டில் இருக்க முடியுது?" என்று.

சில நாள் கழித்து அதிர்ச்சியான செய்தி வந்தது. மாப்பிள்ளைக்கு மறுமணம் செய்ய இவரே பெண் பார்க்கிறார் என்று. சில மாதங்கள் கழித்து அவர் அம்மா பார்த்த பெண்ணை மறுமணம் செய்து கொண்டார். இதற்கும் எல்லோரும் அப்படிப் பேசினோம். ஏனென்றால் அந்தத் திருமணத்திற்கு இவரும் போயிருந்தார். 'எப்படி? எப்படி இவளால் இப்படிப் போக முடிகிறது? தன் மகள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இன்னொரு பெண்ணை இவளால் எப்படிப் பார்க்க முடிகிறது?'

சில மாதங்கள் கழித்து இதைவிட பேரிடியான செய்தி ஒன்று. அந்தத் தம்பதியருக்கு விருந்து வைத்து, பரிசு அளித்து, உபசாரம் செய்திருக்கிறார். என்னால் இதற்கு மேல் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஒருநாள் அவர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்த பொழுது நேரிலேயே கேட்டு விட்டேன். "உங்களுக்கு கொஞ்சம் கூட மனவருத்தம் இல்லையா?" என்று.

உடனே, குமுறிக் குமுறி அழ ஆரம்பித்து விட்டார். "பெத்த தாய்க்கு மனவருத்தம் இல்லாமலா இருக்கும்? நீங்களும் மத்தவங்களை மாதிரி தப்பா நினைச்சிட்டீங்களே. என் மனபாரத்தையெல்லாம் ஒருபுறம் ஒதுக்கி வெச்சிட்டு, என் பேரன், பேத்திகளுக்காகச் செய்கிறேன். சித்தி கொடுமைன்னு ஒண்ணு வந்துடக்கூடாது பாருங்க. அதுக்குத்தான், நாம அவ மேல அன்பா நடந்துக்கிட்டா கொடுமைப்படுத்த அவளுக்கு மனசு வராது. என்னதான் அவர் நல்லா பார்த்துக்கிட்டாலும், 'அடுக்களை உறவுதான் உறவு. அரண்மனை உறவு இல்லியே' என்றார். எனக்குத் துக்கம் தொண்டையை அடைத்தது. ஒரு கேள்விக்கு ஒரே கோணத்தில் பார்க்காமல் இன்னொரு கோணத்தில் பார்த்தால் எவ்வளவு தெளிவான பதில் கிடைக்கிறது. எனக்கு நானே கேட்டுக் கொண்டேன். என்னுடைய தப்பான நினைப்புக்கு அவரிடம் மன்னிப்பும் கேட்டுக் கொண்டேன்.

- **அஜந்தா**



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

இலையுதிர் காலம் இப்போதுதான் எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் எங்கள் வீடு இருக்கும் வட அமெரிக்கப் பகுதியில் இலேசான குளிர் ஆரம்பித் திருந்தது. என் அம்மாவையும் என் எட்டு வயதுப் பிள்ளை சித்தார்த்தையும் ஸ்வெட்டரால் பத்திரப்படுத்தி, பக்கத்தி லிருக்கும் பார்க் ஒன்றிற்கு காரில் கொண்டு விட்டு விட்டு வந்தேன்.

நாங்கள் வசிக்கும் வீடு நியூ ஜெர்ஸி யின் ஒரு கிராமப்புறத்தில் இருக்கிறது. அதிர்ஷ்டம். வீட்டிற்குத் திரும்பிய போது ராஜாவும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வந்து தானாகவே காப்பி கலந்து கொண்டு, சோபாவில் ஓய்வாக உட்கார்ந் திருந்தார்.

என் பையனையும் அழைத்துக் கொண்டு பெசன்ட் நகரில் என் மாம னார், மாமியாருடன் இரண்டு மாதங்கள் தங்கி விட்டு கையோடு என் அம்மா வையும் கூட்டிக் கொண்டு இரண்டு வாரங்கள் முன்புதான் வந்திருக்கிறேன். சென்னையிலிருந்து திரும்பியதிலிருந்தே அவரிடம் சில கேள்விகள் கேட்க வேண் டும் என்று இருந்தேன். தனி மையில் அவருடன் பேச

உப்பா... சர்க்கரையா?

இங்கே இருப்பது ஒரே ஒரு ஆஸ்பத்திரி தான். அதுவும் அங்கே சர்ஜனாக வேலையில் இருக்கும் என் கணவர் ராஜாவிற்கு நல்ல கைராசி என்று புகழ். அதனால் அவரை வீட்டில் ஓய்வாகப் பார்ப்பதே அபூர்வம். இன்று என் இதை விட நல்ல சந்தர்ப்பம் கிடைக்காது.

''ஹௌ வாஸ்



யுவர் டே?" என்றேன். ராஜா சிரித்தார். தனக்குப் பக்கத்து இருக்கையைத் தட்டி என்னையும் உட்கார சைகை பண்ணிய படியே "என்ன? டிபிகல் அமெரிக்கன் ஒய்ஃப் மாதிரி கேள்வி கேட்கிறே? வேறே எதுக்கோ அடி போடறேன்னு தெரியறது..." என்றார்.'

எனக்குக் கொஞ்சம் தயக்கமாகத்தான் இருந்தது. ஆனாலும் இத்தனை நாள் மனத்தில் உறுத்திக் கொண்டிருந்த கேள்வியைக் கேட்டு விட்டேன்.

"மாமியை மாமா நடத்தற விதம் எனக்கு ரொம்பவே அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தது ராஜா... மாமி நின்னா குத்தம். உட்கார்ந்தா குத்தம்... எந்த நேரமும் அவரை வாய்க்கு வந்தபடி எல்லாம் திட்டிக்கிட்டே இருந்தார். நான் அங்கே இருந்த இரண்டு மாசத்திலே ஒரு நாள் கூட வாய் திறந்து அவர் சமையலைப் பாராட்டினது இல்லை. அது கூட இல்லை. குத்தம் சொல்லாம இருந்தாலாவது பரவாயில்லையே... எவ்வளவு நல்லா செய்தாலும் அதிலே ஏதாவது குறை கண்டுபிடிச்சுக்கிட்டே இருந்தார். ஏன் உன் அப்பா இப்படி? மாமியைக் கண்டா அவருக்குப் பிடிக்காதா?"

இதற்கு உடனே பதில் சொல்லாமல் யோசித்து விட்டு, "ஆமாம் வனி... நீ சொன்னப்புறம்தான் எனக்கே மண்டையிலே அடிச்ச மாதிரி புரியறது. நாங்க திருவல்லிக்கேணி வீட்டிலே குழந்தைங்களா இருந்த நாட்களில் அப்படி அவர் நடந்துக்கிட்ட மாதிரி தெரியலை. பெசன்ட் நகர் வீட்டுக்கு வந்தப்புறம்தான் மாறிட்டார்னு தோணறது..." என்றார்.

"ஆ... திருவல்லிக்கேணி வீடுன்னதும் ஞாபகம் வருது. அவரே ஒவ்வொரு செங்கல்லாப் பார்த்துக் கட்டின வீடாமே அது. தன்னோட சொந்த சம்பாத்தியத்திலே கட்டினதாம். மாடியிலே ஒரு ரூம். கீழே ஒண்ணு. அவ்வளவுதானாம். நீங்க அத்தனை பேரும் எப்படி அவ்வளவு சின்ன வீட்டிலே இருக்க முடிஞ்சுது?" ஆச்சரியமாகக்



கேட்டேன்.

"ஆமாம்... மூக்கோட்டை மாதிரி ரொம்ப சின்ன இடம்தான். ஆனாலும் அப்பா தன்னோட சொந்த சம்பாத்தியத்திலே கட்டினது. அதனாலே அவருக்கு எங்க மேலே எவ்வளவு பாசமோ அதே மாதிரியே அந்த வீடு மேலேயும் வச்சிருந்தார். ஆனா என் தங்கை லட்சுமி கல்யாணத்துக்காக அதை விக்க வேண்டியிருந்தது. அதறகப்புறத்திலேர்ந்துதான் அவர் இப்படி ஆயிட்டார்னு நினைக்கிறேன்."

"ஆனா உங்க அம்மா பாவம். அவரோட சுடு சொல் எல்லாத்தையும் தாங்கிண்டு பொறுத்துக்கிட்டுப் போறார். அது எப்படி? அமெரிக்காவிலே இப்படி ஒரு ஹஸ்பண்ட் நடந்துக்கிட்டா 'வெர்பல் அப்யூஸ்'னு கேஸ் போட்டு டிவோர்ஸிலே முடிஞ்சுடும் இல்லையா?"

ராஜா என் முகத்தையே பார்த்தபடி ஒன்றும் சொல்லாமல் காப்பியை உறிஞ்சினார். அப்புறம் எங்கேயோ பார்த்தபடி சிக்கனமான வார்த்தைகளில் சொன்னார். "மனசுக்குள்ளே சர்க்கரை. வெளியே நாக்கைக் கரிக்கிற உப்பு."

"அப்படின்னா?" என்று நான் புரியாமல் கேட்க, "உனக்கே ஒரு நாளைக்கு அதுக்குப் பதில் கிடைக்கும்" என்று மட்டும் பதில் வந்தது.

இது நடந்து ஒரு வாரம் கழிந்திருக்கும். நட்ட நடுராத்திரியில் தொலைபேசி மணி என்னை எழுப்பியது. இது ஒன்றும் புதிய விஷயம் இல்லை. சர்ஜன் வேலை பார்க்கும் ராஜாவை நேரம் காலம் இல்லாமல் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து கூப்பிடுவது பழக்கமானதுதான்.

ராஜா ஃபோனை எடுத்துக் காதில் வைத்துக் கொண்டு 'அம்மா....' என்று என்னிடம் சொன்னவர் "ஒரு நிமிஷம்மா... ஸ்பீக்கர் ஃபோன் போடறேன். வனிதாவும் பக்கத்திலேதான் இருக்கா..." என்றார். ஸ்பீக்கரில் மாமியாரின் குரல் கேட்டது. "நேரம் கெட்ட வேளையிலே உங்களைக் கூப்பிடறேன்னு தெரியும். ஆனா முக்கியமான விஷயம்" என்றார்.

"அப்பா ரெண்டு நாள் முன்னாடி வழக்கம் போல காலையிலே வாக் போகும் போது ஒரு மாடு முட்டி கீழே விழுந்துட்டார். ஆஸ்பத்திரியிலே எமர்ஜென்ஸியிலே சேர்க்க வேண்டியிருந்தது. ஏற்கெனவே ஷுகர், பிளட் பிரஷர் எல்லாம் இருக்கே. குணமாறது கஷ்டமாயிருக்கும்னு டாக்டர் சொல்லிட்டார். இன்னிக்குத்தான் வீட்டுக்குக் கூட்டிண்டு வந்தேன்... நம்ம மனுஷா பக்கத்திலே இருக்கணும்னு ஆசைப்படறார்."

மாமி என்றுமே அதிர்ந்தோ அல்லது பதற்றப்பட்டோ நான் கண்டதேயில்லை. கணவன் அடிபட்டிருக்கும் இந்த விஷயத்தைக் கூட அவர் அதிராமல் தன் கவலையை வெளிக்காட்டாமல் சொன்னார். நான்தான் ஆடி விட்டேன். "மாமி...

கறை எங்கே கண்டுபிடி!



ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு ஒரு தேக் கரண்டி மண்ணெண்ணெய் இந்த இரண்டையும் ஒரு வாளித் தண்ணீரில் கலந்து தரையைத் துடைத்தால் தரையின் கறைகள் "பணால்"!

கை,கால் மூட்டுப் பகுதிகளில் காணப்படும் கறுப்புக் கறைகளைப் போக்க, எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பாதியாக நறுக்கி அவற்றின் மீது அடிக்கடி தேய்த்து வர வேண்டும்.

கெட்டிலின் உட்புறம் படியும் வெண்மையான உப்புக் கறையைப் போக்க, கெட்டில் முழுவதுமாகத் தண்ணீரை நிரப்பி, ஒரு கரண்டி வினிகர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து இறக்கினால் வெள்ளைக் கறை அம்பேல்.

- காவ்யா.

என்ன உதவி செய்யணும்? நாங்க உடனே வரவா?'' என்றேன்.

''வந்தால் நன்றாக இருக்கும்...'' மாமியின் குரல்.

நான் தயங்காமல், ''மாமி... என் அம்மா சித்துவைப் பார்த்துக்கிட்டு சமையலையும் கவனிச்சுப்பார். நான் உடனே கிளம்பி வரேன்'' என்ற போது ராஜாவின் பார்வை 'தாங்க்ஸ்' என்றது.

அடுத்த நான்கு நாட்களிலேயே சென்னை பெசன்ட் நகர் வீட்டிற்கு வந்து விட்டேன். உடம்பு நன்றாக இருக்கும் நல்ல நாளிலேயே மாமாவுடைய துர்வாஸ முனி கோபம் பிரசித்தமானது. மாமி கைபட்டால் குற்றம், கால் பட்டால் குற்றம் என்று நடந்து கொள்பவர் இப்போது கையாலாகாமல் போனதால் மாமியை இன்னும் பிழிந்தெடுத்தார். சுடு சொற்கள் அதிகமாகின.

"அந்தக் கிழவியை என் கண்ணெதிரே வரச் சொல்லாதேம்மா! அவளைப் பார்க்கவே எனக்குப் பிடிக்கலை..." என்று சிடுசிடுத்துக் கொண்டே சொன்னாலும் மாமி அதைப் பொருட்படுத்தவே இல்லை. கடமையே கண்ணாக அத்தனை சிசுருஷைகளையும் தானாகவே பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தார். 'மாரல் சப்போர்ட்' என்பார்களே. அது மட்டும் தான் என்னால் அவர்களுக்குக் கொடுக்க முடிந்தது.

ஒரு வாரம் கழிந்திருக்கும். மாமனாருக்கு அவ்வப்போது நினைவு தவற ஆரம்பித்து விட்டது. அது அவருக்கே தெரிந்திருக்கும் போல. மாமியின் முகத்திலும் துளியும் சுரத்தே இல்லை. மாமா அசந்து தூங்க ஆரம்பித்த பிறகு அவரை விட்டு நகர்ந்தவர் என்னருகே வந்தார்.

"போன தடவை நீ வந்தப்போ திருவல்லிகேணி வீட்டு வழியாப் போனோமே, ஞாபகம் இருக்காம்மா?" என்று மெல்லிய குரலில் கேட்டார். ''அந்த வீட்டுக்கு உன் மாமாவை அழைச்சுக்கிட்டுப் போகணும்'' என்றார்.

"அந்த வீட்டுக்கா? மாமாதான் அந்த தெருக்குள்ளே கூட நுழைய மாட்டேன்னுட்டாரே! அவருக்கும் நினைவு கொஞ்சம் கொஞ்சமா தப்பிக்கிட்டு வரது. இந்தச் சமயத்திலா? கோபப்படப் போகிறார் மாமி..." நான் கொஞ்சம் தயங்கியவாறே சொன்னேன். மாமி என்னையே ஒருகணம் பார்த்தார். ஏதோ சொல்ல வந்தவர், "நாளைக்கு அதுக்கு மட்டும் ஏற்பாடு பண்ணிடும்மா" என்று மட்டும் சொல்லிவிட்டு சட்டென்று நகர்ந்து விட்டார்.

மறுநாள் மாமாவைக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துக் கொண்டு வர மூவருமாகக் காரில் ஏறினோம். நான் வழி காட்ட அந்த வீட்டு வாசலில் டாக்ஸி நின்றது. நாங்கள் மூவரும் இறங்கினோம்.

ஃப்ளாட்டாக உருமாறுவதற்கு தயாராகிக் கொண்டிருந்த அந்த வீட்டையே கண்கொட்டாமல் பார்த்தபடி மாமா அசையாமல் அப்படியே நின்றார். அவர் கண்களிலிருந்து தாரைத் தாரையாகக் கண்ணீர் வழிந்தது. மாமி அவர் வலது கையைப் பிடித்துக் கொண்டார். சிறிது நேரம் கழித்து தெய்வ சன்னிதிக்குள் போவது போல் மாமா வலது காலை எடுத்து வைத்து வீட்டிற்குள்

வித்தியாசமான நைவேத்தியம்!

முழங்காவு கேரள மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு சிற்றூர். இவ்வூரில் உள்ள ஸ்ரீ பார்த்தசாரதி கோயிலில், உலகத்திலே உள்ள எந்தக் கோவிலிலும் இடம்பெறாத நைவேத்தியம் படைக்கப்படுகிறது. அது என்ன தெரியுமோ? நம்மூர் வெள்ளரிக்காய்தான்!

- கீதா சுப்பிரமணியன்.

நுழைந்தார். வீடு பழைய காலக் கட்டடம். பல இடங்களில் காரை பெயர்ந்து இருந்தது. அதன் சிமெண்ட் தரையையும் சுண்ணாம்பற்ற கறை படிந்த சுவர்களையும் குழந்தை மாதிரி தடவித் தடவிப் பார்த்தார். அவரது கண்ணீர் மட்டும் நிற்கவேயில்லை. அரை மணிக்கும் மேலாக அந்த வீட்டிலேயே ஒன்றுமே பேசாமல் உட்கார்ந்து விட்டு வீடு திரும்பினோம்.

அன்றிரவு இரவு பதினோரு மணியளவில் மாமாவின் அறைக்கு வாசலில் என்னருகே படுத்திருந்த மாமியை சன்னமான குரலில் 'லல்லி' என்று அவர் கூப்பிடுவது கேட்டது. அது மாதிரி அன்பான குரலில் அவர் என்றைக்குமே மாமியைக் கூப்பிட்டு நான் கேட்டதில்லை. மாமி எழுந்து போனார்.

மறுநாள் காலையில் ஆறு மணியாகியும் மாமி வழக்கம் போல் காப்பி கலக்க வராததால் நானே அந்த அறைக்குச் சென்றேன். அங்கே கண்டகாட்சி! மாமியின் மடியில் மாமா படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். வெட்கத்துடன் திரும்பி நடக்க யத்தனித்தவளை மாமியின் குரல் தடுத்தது.

"மாமா விடியற்காலம் அஞ்சு மணி சுமாருக்குப் போயிட்டார்மா..." என்றார். அவரிடமிருந்து பெருமூச்சு ஒன்று எழுந்தது. மிகவும் மென்மையாக கணவனுக்கு வலிக்குமோ என்பது போல் அவருடைய தலையை தன் மடியிலிருந்து எடுத்து தலையணை மேல் மாமி வைத்த போதுதான் எனக்குச் சட்டென்று ராஜா அன்று என்ன சொல்ல வந்தார் என்பது புரிந்தது.

"மனசுக்குள் சர்க்கரை இருக்கும். ஆனால் வெளியே உப்பாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள்..."

தன் உயிருக்கும் மேலாக அவர் அன்பு செலுத்திய இரண்டு விஷயங்கள் ஒன்று மாமி. இன்னொன்று அவரே பார்த்துப் பார்த்துக் கட்டிய அந்த வீடு. தான் அதீதமாக அன்பு வைத்திருக்கும் ஒரு பொருள் அல்லது உயிருக்கும் மேலாக நேசிக்கும் மனுஷாளிடம் ஒரு சிலருக்கு தன் அன்பை காட்டத் தெரியாது. மாமா அதுக்கும் மேல் ஒரு படி மேலே போய் வெறுப்பது போல் காண்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவ்வளவுதான். ராஜாவைப் போலவே மாமிக்கும் இது புரியாமலா இருந்திருக்கும்?

அதனால்தான் அந்த வீட்டைப் பார்த்து விட்டு வந்து தன் மனைவியின் மடியிலேயே தலைவைத்துப் படுத்து தன் உயிரை விட்டிருக்கிறார். மனசெல்லாம் இனிப்பான சர்க்கரையுடன்தான் இறந்திருக்கிறார் என்பது எனக்கும் இப்போது புரிந்தது.

ஜெட்லெட் ரசம்

இதுவும் என் சகோதரிக்கு சற்று உதவும். இந்த ஜெட் வேக அவசரத்தில் ரசம் வைப்பதற்கு ஒரு சுலப வழி. சகோதரி ரேவதி சங் கரனின் புளி பேஸ்ட் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு ரசம் வைக்க வேண்டிய பாத்திரத்தில் திட்ட மாக புளி பேஸ்ட் சிறிது தண்ணீரில் கரைந்து, நறுக்கிய தக்காளி, ரசப்பொடி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம், திட்டமாகப் பருப்புத் தண்ணீர் விட்டு, பிரஷர் குக்கரில் அல்லது பிரஷர் பானில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு இந்தப் பாத்திரத்தை உள்ளே வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்து விடவும். திறந்ததும் தாளித்து, கொத்துமல்லி நறுக்கிப் போட்டால் அருமையான ரசம் நொடியில் தயார்.

- ரூபிஸ்ரீதர்.





ஓடி விளையாடு பாப்பா!

ஒரு பட்டனைத் தட்டி விட்டால் உலகையே வலம் வரும் கம்ப்யூட்டர் உலகம் இது. எனினும் அன்று உடற் பயிற்சி, மூளைக்கு வேலை என எல்லாமும் இணைந்த முழுமையான விளையாட்டுகளில் நமது முன்னோர்கள் மகிழ்ந்தார்கள் - நல்ல வேளையாக - எல்லாம் மறந்து விட்ட பழைமையாகாமல் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று உலவ விட வேண்டியது நம் கடமை என்ற உணர்வு வந்ததால்.... அந்த வரிசையில் ஏழாங்கல்...
கழற்சிக்காய் - ஆட்டம் இதோ!

நாங்கள், சிறு வயதில் கோலிக் காயளவில் ஏழு கற்களை வைத்து கழச் சிக்கல் விளையாடுவோம். அவ்வாறு விளையாடும் பொழுது, தலை முதல் கால் வரை பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. எப்படி?

கையில், ஒரு கல்லை வைத்துக் கொண்டு, மீதிக் கற்களைத் தரையில் பரத்திப் போட்டு, பின் கையில் உள்ள கல்லை மேலே போட்டு, அது கீழே வரு வதற்குள், கீழேயுள்ள கற்களைப் பொறுக்கிக் கொண்டு விழும் கல்லைப் பிடிக்க வேண்டும். வித்தியாச மான எண்ணிக்கைகளில்

வெள்ளி விழாப் பொன்மொழிகள் - 2

நமக்குக் கடவுள் அதிசயம், கடவுளுக்கோ மனிதனே அதிசயம்!

* பணம் சம்பாதிக்க ஓடாய்த் தேய்கிறான் - தேய்ந்த உடல்நலத்தை மீண்டும் பெற உழைத்த பணம் அத்தனையும் செலவழிக்கிறான்!
* நமக்கு இறப்பில்லை என்பதாக எண்ணி வாழும் மக்கள் இருந்த சுவடு இல்லை என்பதாக மறைந்து விடுகிறார்களே!
* வருங்காலத்தை எண்ணி எண்ணி நிகழ்காலத்தில் வாழும் மக்கள் வாழ்வது நிகழ்காலத்திலுமில்லை எதிர்காலத்திலுமில்லை!

- ரோகிணி

பத்து முறை கற்களைப் பொறுக்க, ஒரு பாயிண்ட் ஏறும். பாடிக் கொண்டே விளையாடுவோம்.

அப்படி விளையாடும் போது, நினைவாற்றல் அதிகரிக்கப்பட்டு, மூளைக்கும் சுறுசுறுப்பு கூடும். மேலும், கீழும் வரும் ஒற்றைக் கல்லை விழிகள் பார்க்கும் பொழுது, கண்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப் படுகிறது. பாடிக் கொண்டே விளையாடுவதால், சுவாசம் சீராகும். கல்லை, பொறுக்கி எடுத்து, இடது கையில் சேர்க்கும் பொழுது, கைகளுக்குத் தேவையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது. எம்பி கற்களைப் பொறுக்கும் போது, வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தேவைக்கதிகமான சதைகள் குறைகின்றன. இலாகவமாக, கற்களைப் பொறுக்கும் பொழுது, மனம் ஒருமுகமாகி, மினி தியானமே நடக்கிறது. ஒரு காலை மடக்கி, மற்றொரு காலை மண்டியிட்டு விளையாடும் போது, கால்கள் பலப்படும். இதைவிட முக்கியமாக, தன்னம்பிக்கை வளரும் மறைமுகமாக.

இனி விளையாட்டு முறையையும், அதற்கான சுழற்சிப் பாட்டையும், இக்காலத் தலைமுறைகள் தெரிந்து கொள்ளட்டுமே...

ஆட்டம் 1 : ஒவ்வொரு கல்லாகப் பொறுக்க வேண்டும்.

பாடல் : ஓரி உலகெல்லாம், உலகெல்லாம் சூரியன். சூரியன் தம்பிக்கும், சுந்தர வல்லிக்கும் நாளைக் கழிச்சுக் கலியாணம்.

ஆட்டம் 2 : இரண்டு கற்களாக மூன்று முறை பொறுக்க வேண்டும். எல்லா ஆட்டத்திலும் கடைசிக்கல் தனி. ஒருமுறை தரையில் தட்டிப் பிடிக்க வேண்டும்.

பாடல் : ஈரிரெண்டு எடுக்கவே, இலந்தம்பழம் பழுக்கவே, குழந்தை சமயவே (பூப்படைதல்) கொட்டுச் சத்தம் கேட்கவே...

ஆட்டம் 3 : மூன்று கற்களாக இரண்டு முறை பொறுக்க வேண்டும்.

பாடல் : மூவன்னா, ராவன்னா சந்தையிலே, மூத்த பிள்ளை கணபதி, இளையபிள்ளை சுப்ரமணி

ஆட்டம் 4 : நான்கு கற்களாக ஒருமுறையும், பின் இரண்டு கற்களையும் பின் ஒரு கல்லையும் பொறுக்க வேண்டும்.

பாடல் : நாலே வாணி இந்திராணி, நாகமிட்ட பட்டாணி, குளிக்க வாரா குட்டி ராணி

ஆட்டம் 5 : ஐந்து கற்களை ஒரு





உங்கள் உலோகப் பொருட்கள் என்றும் பொலிவுடன் விளங்க

இரண்டு வருட வாரண்டி



தங்கம் & செப்பு Platings

24 கேரட் Gold Plated பரிசுப் பொருட்கள்
ரூ. 50லிருந்து விற்பனைக்கு உள்ளது

எங்கள் ஷோரூமுக்கு வருகை தர வேண்டுகிறோம்

(Near Jeeva Park)'Park View', 3rd Floor, # 85, G.N. Chetty Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 2815 6370 Mobile : 98400 21384.
www.thejus.com

Timings: 9.30 am to 7.00 pm SUNDAY HOLIDAY

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி!



ALPHA MIND POWER™

" Unwind Your Mind & Empower Yourself "

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன் அளிக்கும் ஒரு நாள் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பணவரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளை சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்ய
- நோய் தீர்க்கலாம், நிம்மதியாக தூங்க
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம்
ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆடியோ காஸட், சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

நான் வங்கியில் பணிபுரிகிறேன். ஒரு நல்ல டெபாசிட் எங்கள் வங்கிக்குக் கிடைப்பதாக இருந்தது. ஆனால் சிறிய விதி முறையால் எங்கள் மேனேஜர் அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்து விட்டார். ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் என் மேனேஜரின் ஆழ்மனதுடன் பேசினேன். இந்த அரசாங்க டெபாசிட்டின் மூலம் வங்கிக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளை எடுத்துக் கூறினேன். அடுத்த நாள் அவரே இந்த டெபாசிட்டை வாங்குமாறு என்னிடம் கூறினார். நான் அந்த வருடத்திற்கான இலக்கையும் அடைந்து விட்டேன். வெற்றியை தேடித் தந்த ஆல்ஃபாவிற்கு நன்றி!

- அனுராதா, திருச்சி.

பயிற்சி வகுப்புகள்
சென்னை
மும்பை
டெல்லி
பெங்களூர்
ஹைதராபாத்
கோவா
சண்டிகர்
பாண்டிச்சேரி
கோவை
திருச்சி
மதுரை
திருநெல்வேலி
சேலம்
கொச்சின்
வேலூர்
போன்ற
நகரங்களிலும்

பிப்ரவரி மாத பயிற்சி வகுப்புகள்

மும்பை - 06.02.05 சென்னை - 13.02.05
டெல்லி - 20.02.05

#11, அருணாசலம் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093, இந்தியா
போன் - +91- 44- 23760007, 23760283 மொபைல் : 98414 02000
email:amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net



- கமலா ஜெயராமன்

கற்களும், பின் நான்கு கரகளும் பொறுக்க வேண்டும்.

பாடல் : வட்டிடுவாள் எங்காச்சி, ஊட்டிடுவாள் பெரியாச்சி, பிடுங்கித் தின்பாள் சின்னாச்சி.

ஆட்டம் 9 : முதலில் ஒரு கல்லையும், பின் ஐந்து கற்களையும் பொறுக்க வேண்டும். (கற்கள் உரசாமல்).

பாடல் : ஓகோ நம்மோட சீதையே... ஐயோ நம்மோட சீதையை தூக்கிச் சென்றான் ராவணன்.

ஆட்டம் 10 : முதலில் மூன்று கற்கள், அடுத்து இரண்டு கற்கள், கடைசி யில் ஒரு கல் பொறுக்க வேண்டும். (கற்கள் உரசாமல்).

பாடல் : பத்தே பதி பதி, பயிற்றை நெறி நெறி (விளைந்த பயறை சுசக்கு). சொக்கலிங்கநாதருக்கு வெள்ளிபாலே கோலாட்டம்.

கடைசி ஆட்டம் : ஒவ்வொரு கற்களாக உரசாமல் பொறுக்க வேண்டும்.

பாடல் : கட்டு, முட்டும் காலெடு, குருவி விரட்டக் கோலெடு. காவிரிக் கரையில, தென்னந்தோப்பில கோடு ஒன்று போட்டிடு.

என்று கூறி, மாக்கல்லால் தரையில் ஒரு கோடு போட்டு, பாயிண்ட்டைக் குறித்து விட்டு, அடுத்து ஆட்டம் இரண்டிலிருந்து ஆரம்பிக்க, இப்படியே விளையாட்டு சில சமயம் நான்கு மணி நேரம் வரை கூட நீடிக்கும்.

உறவுகளையும், யதார்த்தங்களையும் சுட்டிப் பாட்டுப் பாடும் ஆட்டம் விறு விறுப்பாகும். அருவிகளுக்குக் குளிக்கச் சென்றால், தட்டாங்கல் பொறுக்கி வராமல் இருந்ததில்லை. தட்டாங்கல் வைத்திருப்பவர்களுக்கு, தனி அந்தஸ்து தான்... காலப்போக்கில், எல்லாம் மறந்து, மறைந்தே விட்டது. அல்ட்ரா மாடர்ன் உலகில், உலா வந்தாலும்... அம்மணி பழசு... மவுசுதாங்கோ....

முறையும், பின் ஒவ்வொன்றாக இரண்டையும் பொறுக்க வேண்டும். பொறுக்கும் போது கற்கள் உரசாமல் இருக்க வேண்டும்.

பாடல் : அஞ்சுக்கு அலுங்கலாம், தம்பி பொறக்கலாம், தங்க சலங்கை கட்டலாம்.

ஆட்டம் 6 : முதலில் மூன்று கல்லையும், அதன் பின் மூன்று கற்களையும் பொறுக்க வேண்டும். (மனத்தில் தில் இருந்தால், ஆறு கற்களையும் ஒரே சமயத்தில் பொறுக்கலாம்).

பாடல் : நாலிரண்டும் கல் எடு, நல்ல பிள்ளை பெத்தெடு, ஆத்தங்கரையோரத்திலே அந்திசாயக் காத்திரு.

ஆட்டம் 7 : முதலில் ஒரு கல்லும், அடுத்து இரண்டு கல்லும், கடைசியாக மூன்று கல்லும் பொறுக்க வேண்டும். (பொறுக்கும் போது கற்கள் உரசக் கூடாது.)

பாடல் : ஏழேழு நாத்தனா, என்னை மட்டும் விரட்டுனா, விரட்டும் மட்டும் விரட்டினா, விருது நகர்க்கப்பாலே...

ஆட்டம் 8 : முதலில் இரண்டு

- என். கோமதி

அன்பு வட்டம் - 186





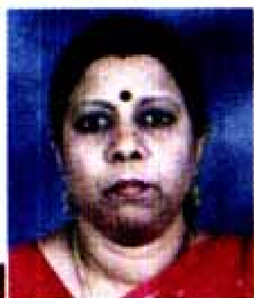
வளரும் பெண்களே! உள்ளாடைகளில் கவனம் வையுங்கள்!

* டாக்டர். எல். யசோதா



சமீபத்தில் பிரபல ரெடிமேட் துணிக் கடைக்கு நாம் சென்றிருந்தோம். உள்ளாடைகள் விற்பனைப் பகுதியில் சராசரி 13 முதல் 16 வயது வரை உள்ள பெண்கள் (சிலர் தாய்மார்களுடனும், சிலர் நண்பிகள் குழாமுடனும்) அவரவர் தேவைக்கு ஏற்றபடி, விற்பனைப் பிரதிநிதியிடம் "பிரா அப்படி இருக்க வேண்டும், இந்த மாதிரி துணியில் இப்படி இருக்க வேண்டும்'' என்று கூறியபடி ஒரு கூடை பிராவை டேபிளின் மேல் பரத்தி, பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இதில் என்ன வேடிக்கையென்றால், சில பெண்கள் தங்கள் மார்பக அளவுக்கேற்ற உருப்படியை வாங்காமல் அதைவிட ஒரு சைஸ் சின்னதே தங்களுக்குப் போதுமானது என்று கூறி செலக்ட் செய்ய ஆரம்பித்த சமயத்தில், கவுண்டரில் இருந்த ஓர் அனுபவசாலியான பெண்மணி, 'உங்களுக்குப் பெரிய சைஸ் தேவைப்பட





மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

வளரும் பெண்கள் கவனிக்க...

பத்திரிகைகளிலும், தொலைக்காட்சிகளிலும் 'விளம்பரம்' செய்யப் படும் 'சானிடரி நாப்கின்' எல்லா வீடுகளிலும் மாதாந்திர சாமான்கள் வாங்கும் பட்டியலில் தவறாமல் இடம்பெறுகிறது என்பது உண்மை. எனினும், உபயோகித்தவற்றை எவ்வாறு அப்புறப்படுத்துவது என்பதில் பலருக்கும் குழப்பம் உள்ளதாக எழுதியுள்ளார்கள். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் இதோ!

உபயோகித்த நாப்கினை :

1. 'டாய்லெட்'டில் போட்டு 'ஃப்ளஷ்' செய்யக் கூடாது. அதனால் அடைப்பை ஏற்படுத்தி மற்றவர்களுக்கும் அவதி தரும்.

2. தண்ணீர் ஊற்றிக் கழுவ முற்பட வேண்டாம். விரைவில் உறையும்படி உருவாக்கப்பட்டவை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

3. அப்படியே எடுத்து கெட்டியான காகிதத்தில் பிரிந்து விடாமல் நன்றாகச் சுருட்டி, ஒரு ரப்பர் பாண்டைப் போட்டு "மக்கிப் போகாத குப்பைகளைப் போடும் தொட்டிகளில் போட்டு விட வேண்டும்.

4. சுகாதாரக் குறைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் சுத்தமான சிறந்த முறை இதுவே.

லாம்' என்று கூறியும், கட்டெரிக்கும் பார்வையை வீசி விட்டு, லட்சியம் செய்யாமல், பில் போடக் கொடுத்தனுப் பினார்கள் அந்த வளரும் பெண்கள்.

வளர வேண்டிய பருவத்தில் பின் விளைவுகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் 'அழகு' என்கிற சொல்லுக்கு ஒரு தப் பான கற்பனையை உருவாக்கிக் கொண்டு, உடம்பையும் புண்படுத்திக் கொண்டு, காசு கொடுத்து வியாதியையும் விலைக்கு வாங்க முடிவு கட்டும் இந்தப் பெண் களை நினைத்து வேதனைப்படாமல் என்ன செய்ய முடியும்? அதன் விளைவே இந்தக் கட்டுரை.

நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை, இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தவழ ஆரம் பிக்கும் நாட்களிலிருந்தே 'ஜட்டி' என்கிற உள்ளாடையை அணிவித்து, உள்ளாடை அணியும் பழக்கத்திற்கு



பிள்ளையார் சுழி போட்டு விடுகிறோம். குழந்தைகள் வளர வளர ஆணோ, பெண்ணோ அவர்கள் உடல் பரிமாணத் துக்கேற்ப உள்ளாடைகளை வாங்கித் தருவதற்கும் பெற்றோர்கள் பின்வாங்குவ தில்லை. ஆனால் வாங்கும் உள்ளாடை கள் உடலுக்கு ஏற்றவாறு வாங்கப்படு கின்றனவா என்பதுதான் கேள்வி!

மேலைநாடுகளில் பிறந்த உடனேயே குழந்தைகளுக்கு 'டயாபர்' போடத் தொடங்கி விடுகிறார்கள். அதே போல் வளர்ந்த பெண்களும், 'சின்தடிக் கலப் படம் உள்ள துணிகளால் தயாரிக்கப் பட்ட பிரா அல்லது ஜட்டி போட்டுக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் நாட்டு தட்ப வெப்ப நிலைக்கு அவர்களுக்கு இவை யெல்லாம் ஒத்து வருகின்றன. புலியைப் பார்த்து சூடுபோட்டுக் கொண்ட பூனை கதையாக, உஷ்ணப் பிரதேசமான நம் நாட்டில் பெண்கள் மேலைநாட்டு மோகம் கொண்டு அவர்களைப் போல் இறுக்கமான, 'சின்தடிக்' கலந்த உள்ளாடைகள் அணிவது தோலுக்கும், உடலுக்கும் ஒவ்வாது என்பதை எப்படிப் புரிந்து கொள்ள மறந்து விடுகிறார்கள்

என்பது புரியவில்லை. தோல் வியாதிக்கு அடிகோலிடுவதுடன், இரத்த ஓட்டத்தையே பாதிக்கும் இந்த இறுக்கமான உள்ளாடையைத் தவிர்த்து விடுங்கள் பெண்களே!

இதைப் பற்றி, இத் துறையில் இருக்கும் டாக்டர். எல். யசோதா அவர்கள் என்ன கூறுகிறார்கள் பார்ப்போம்.

''தவழும் வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு ஜட்டி போட ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதற்குக் காரணம் பலர் ஃபேஷன் என்றுதான் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அதுவல்ல. முதலில் பிறப்பு உறுப்பில் கைவைக்கும் பழக்கம் குறையும். இரண்டாவதாக தரையில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் உறுப்புக்குள் சென்றால், அதன் விளைவாக சிறுநீர் வெளியேறும் வழியில் அடைப்பு ஏற்படலாம். 'யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன்' உண்டாகலாம். முக்கியமாகப் பெண்களுக்கு, சிறுநீர் துவாரம், பிறப்புறப்பு, மலத்துவாரம் மூன்றும் அருகருகில் இருப்பதால் எதில் ஒன்றில் தொற்று ஏற்பட்டாலும் அடுத்ததிற்கு பரவும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

'ஃபாரின் பாடி' என்று கூறப்படும் எந்த ஒரு சின்ன பொருள் உள்ளே போனாலும் வயிற்று வலி உண்டாகி, சில சமயங்களில் சிறுநீர் வெளியேறுவது கூடத் தடைப்படுவதுண்டு. ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு ஜட்டி போடுவது அவசியமானது ஒன்று.

அடுத்தது பருவமடைந்த பெண்களைப் பார்ப்போம். இந்த வயதினர் எல்லோருமே ஜட்டி அணிகிறார்கள் என்றாலும், அதைப் பற்றி சில விளக்கங்களைக் கூற விழைகிறேன். முக்கியமாகப் பருத்தியினால் தயாரிக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளையே அணிய வேண்டும். ஏனென்றால்...

பள்ளி, காலேஜ் செல்லும் பெண்கள் காலை முதல் மாலை வரை ஒரே ஜட்டியைத்தான் அணிய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டாகிறது.

1. இந்த வயதில் பெண்களுக்கு பிறப்புறுப்பிலிருந்து வெளியேறும் கசிவானது, தோலின் மேல் பட்டு, 'Fungus infection of external genetalia' என்கிற தொற்று உண்டாகிறது.

2. சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது சிறுநீர் படுவதாலோ அல்லது சுத்தம் செய்து கொள்ளும் பொழுது உபயோகப்படுத்திய நீர் பிறப்பு உறுப்பு ரோமங்களில் தங்கி விடுவதாலோ, நமைச்சல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

3. மாதவிடாய் நாட்களில் உபயோகப் படுத்தக்கூடிய நாப்கின், ஏற்கெனவே சின்தடிக் கலந்த ஒருவகை ஷீட்டால் செய்யப்பட்டது. அந் நாட்களில் உபாதையுடன் மேலும் இரண்டாவதாக சின்தடிக் ஜட்டி அணிவது எந்த வகையில் சரியாகும்?

மேலும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு சும்மாவே அரிப்பு இருக்கும்.

மேற்கூறிய காரணங்கள் புரிந்திருக்கும் என நினைக்கிறேன். பருத்தி ஆடை ஒன்றால்தான் ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ள முடியும். நம் தோலில் ஏற்படும் ஈரப் பசையை தவிர்த்து, உலர்ந்த சருமமாக இருந்தால்தான் அநாவசிய தோல் வியாதிகள் அண்டாமல் இருக்கும். முக்கியமாக, தொடை இடுக்குகளில் பதியும்படியான ஜட்டியைத் தவிர்த்து, கால்வைத்த 'பாண்டிஸ்' டைப் உள்ளாடைகளை அணிவது நல்லது. ஜட்டியை அணியும் பொழுது தொடை இடுக்குகளில் உராய்வு ஏற்பட்டு 'டர்மடைடிஸ்' என்று கூறப்படும் தோல் வியாதி உண்டாகிறது. இதனால் தோல் நிறம் கறுப்படைந்து, துர்நாற்றமும் உண்டாகிறது.

அடுத்து 'பிரா' விஷயத்திற்கு வருவோம். மார்பகங்கள் தொங்கிப் போகாமல் பெண்களுக்கு ஒரு நேர்த்தியான அமைப்பைக் கொடுப்பது 'பிரா' என்பது



உண்மைதான். இருந்தாலும் அதை அணிவதிலும் ஒரு நேர்த்தி வேண்டும் அல்லவா? சிலர் தாங்கள் 'சிக்' எனத் தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக சரியான அளவினைத் தவிர்த்து, மார்பகங்களைப் பிடிக்கும்படியான 'பிரா'வை அணிகிறார்கள். அது முற்றிலும் தவறான முறையாகும். இவ்வாறு அணிவதால் மார்புப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. இதன் விளைவாக சிலருக்கு மார்பகங்களில் வீக்கமும், வலியும் உண்டாகின்றன. சில சமயங்களில் மரத்துப் போகுதல் போன்ற உபாதையும் ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைப்பேறு காலங்களில் வழக்கமாக சாதாரணமாகச் சுரக்கும் பால் கூட அளவில் குறைந்து விட வாய்ப்பிருக்கிறது. சிறிய மார்பகங்களைக் கொண்ட சிலர் 'பேடட் பிரா' போன்றவற்றை உபயோகிக்கிறார்கள். உபயோகிப்பது தவறு என்று கூறவில்லை. மருத்துவரின் அறிவுரையைக் கேட்டு பின் அணிந்து கொள்வதே என்றைக்கும் நல்லது. என்றைக்கும் பருத்தியிலான 'பிரா'வை அணிவதே நல்லது. பருத்தி அணிவதால் வியர்வையை உறிஞ்சிக் கொண்டு சருமத்தை உலர்வாக வைக்கும். இனிவரும் வெயில் காலங்களில் வியர்க்குரு அதிகமாக இருக்கும். அதிகப்படியான சரும உபாதைகளைத் தவிர்க்கலாமே. ஜட்டியாக இருந்தாலும் சரி, பிராவாக இருந்தாலும் சரி நம் அளவை விட ஒரு செ.மீ., அதிக முள்ளதாக பருத்தியில் அணிந்து கொண்டாலே பாதி சரும நோய்களுக்கு 'பை' சொல்லி விடலாம்.

முக்கியமாக இன்னொரு விஷயம். இன்றைய இளம்பெண்கள் 'ஜீன்ஸ்' அணிந்து கொள்கிறார்கள். அடி வயிற்றில் இறுக்கமாகப் பதியும் இந்த உடையினாலும் உடல்நலத்திற்குக் கேடு உண்டாகின்றது. அதாவது "Femoral Vessel" என்று கூறப்படும், தொடை வழியாக உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்த நாளங்கள் நசுக்கப்படுகின்றன. டைட்டான இந்த உடையை அணியும் பெண்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்பட்டு அடக்கிக் கொள்கிறார்கள். இதனால் சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர் வெளியேறும் குழாய் பாதிக்கப்படுவதுடன், தொற்றும் உண்டாகி தொல்லையைக் கொடுக்கின்றது. முடிந்தவரை இறுக்கமாக அணிவதைத் தவிர்க்கலாமே!"

- மாலதி சந்திரசேகரன்

எள் என்றால் ஹேர் டையாக...



எள்ளை ஒரு மணி நேரம் ஊறப் போட்டு, பிறகு மிக்ஸியில் நைசாக, தோசை மாவு பதத்திற்கு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்தக் கலவையை இரண்டு கைகளிலும் எடுத்து தலையில் எண்ணெய் தேய்ப்பது போல் நன்றாக எல்லாப் பக்கங்களிலும் தேய்த்துக் கொள்ளவும். கையில் சாயம் ஒட்டாது. பிறகு இரண்டு மணி நேரம் ஊறித் தலையை ஷாம்பூ போட்டு தேய்த்துக் குளிக்கவும். தலை நன்றாக உலர்ந்ததும், பாருங்கள்! ஆச்சர்யப்பட்டுப் போவீர்கள்.

டி.வி.யில் பார்த்து, உபயோகித்து பின் எழுதுபவர் : மைதிலி சக்ரபாணி.

இம்மாத இல்லத்தரசி


* மரகதம்


* மாலதி


* உஷா


* வசுமதி


* அனுராதா ஸ்ரீதர்

பொருள் : மசாலா

முதல் பரிசு :

பட்டர்ஃபிளை வழங்கும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் மற்றும் பிரஷர் பான்

கமகம மூலிகை மசாலாப் பொடி

தேவையான பொருள்கள் :

சுக்கு, மிளகு, கண்டத்திப்பிலி, அரிசித் திப்பிலி - தலா 100 கிராம்,

அதிமதுரம், சித்தரத்தை, மிளகு, சீரகம், கசகசா தலா - 50 கிராம்,

நசுக்கிய நெல்லி முள்ளி - 1 கப், (பச்சை நெல்லிக்காய் வெயிலில் காய்ந்தால் நெல்லி முள்ளி)

வறுத்த கொப்பரைத் தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,

குண்டு மிளகாய் - 50 கிராம்,

பூண்டு - 100 கிராம்,

பெருங்காயப் பொடி - 4 டீஸ்பூன்.

உப்பு - தேவையான அளவு,

பிரிஞ்சி இலை, காய்ந்த பொதினா இலை - 1 கப்.

செய்முறை :

அதிமதுரம், சித்தரத்தை, சுக்கு இவற்றைத் தனித்தனியாக நசுக்கித் தூள் செய்து வறட்டு வாணலியில் தனித்தனியாக வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். கண்டத்திப்பிலி, அரிசித் திப்பிலி, கசகசா

இவற்றையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும். பூண்டு, மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு ஒன்றாய் வதக்கவும்.

நெல்லிமுள்ளி, வறுத்த மூலிகைகளுடன் தேங்காய்த் துருவல், மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு, பிரிஞ்சி இலை, பொதினா இவைகளைப் போட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து ரவை சல்லடையில் சலிக்கவும். இதுவே கமகம மூலிகை மசாலா.

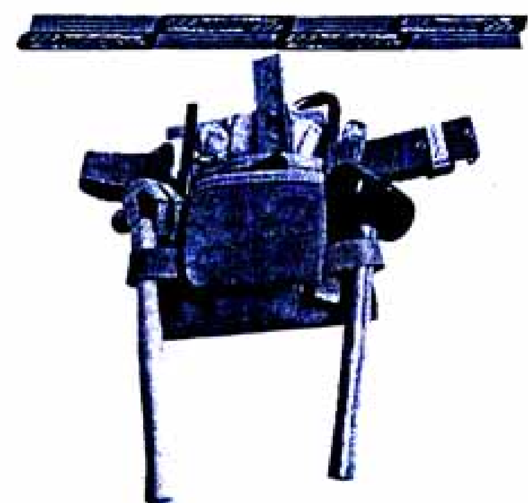
இதை டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்தால் ஒரு வருடம் வரை மணம், ருசியுடன் நல்ல நிலையில் இருக்கும். ரெடிமேடாக செய்து வைத்துக் கொள்வதால் விஜிடபிள் பிரியாணி, சப்ஜிகள், சுண்டல்களில் தூவி சூப்பர் ருசியுடன் அடுப்படி வேலைகள் சீக்கிரம் முடியும்.

கோதுமை உடைசலை வேகவைத்து கறிகாய்கள் சேர்த்து இந்த ரெடிமேட் கமகம மூலிகை மசாலாவைத் தூவிக் கலந்து அன்னாசிப்பழத்தை மெலிதாகத் தூவி சுவைத்தால் புதிய ருசியுடன், புளிப்பு, உப்பு, காரம், துவர்ப்பு ருசியுடன் கலக்கலாக இருக்கும். மேலும், உணவுகளைச் சீக்கிரம் செரித்து, உடலை சுறுசுறுப்பாக்கும்.

எந்த வகை சூப்புகள், சைட் டிஷ் கறிகாய்களிலும் தூவலாம். ஏன் மோரில் ஒரு சிட்டிகை தூவி குடித்தால் ருசியோ ருசிதான்; பசியோ பசிதான். சளித் தொல்லை, அலர்ஜி, நீரிழிவு நோய்க்கும் இந்த மூலிகைப் பொடி உணவாய், மருந்தாய் அமைந்து, தயக்கமின்றி சாப்பிட வைத்து விடும்!

மற்ற மசாலாக்கள் வயிற்றுக்குச் சற்றே உபத்திரவம் தரும். ஆனால் இந்த மூலிகை மசாலா உடலுக்கு, உணவுக்கு உயிர்ச்சத்து தந்து, கலப்பட எண்ணெய் மற்றும் தரமில்லாத பருப்பு வகைகள் அல்லது கலப்பட பருப்பு வகைகளின் விஷத் தன்மையையும் முறியடித்து விடும்.

- அனுராதா ஸ்ரீதர், சென்னை - 88.



டூல் பாக்ஸில் ஒரு கரித் துண்டைப் போட்டு வைத்தால், அது ஈரத்தை நன்கு இழுத்துக் கொண்டு, துருப்பிடிக்காமல் காப்பாற்றும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஆல் இன் ஒன் மசாலா

இந்த மசாலாவை குடை மிளகாய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய் போன்ற காய்களில் ஸ்டஃப் செய்து கறியாகச் சமைக்கலாம். திடீர்க் குருமா குழம்பை நிமிடங்களில் செய்யலாம். பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்த மசாலாவை தயார் செய்து ஃப்ரிட்ஜில் (ஃப்ரீசர் ஜீரும்பா?) வைத்து உபயோகிக்கலாம். ஒரு அவசரத்திற்கு கொஞ்சம் கடுகு தாளித்து இந்த மசாலாவில் கலந்து பிரட்டின் நடுவே ஜாம் தடவுவது போல் தடவி சாப்பிடலாம். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பூரிக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ்ஷாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருள்கள் :

நன்கு முற்றிய கொப்பரைத் தேங்காய்த் துருவி

பொடித்தது - ½ கப்,
வறுத்த கொத்துமல்லி
விதை - ¼ கப்,
வறுத்த தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை
¼ கப்,
தக்காளி - 4,
பூண்டுப் பல் - 10,
இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு.
பெரிய வெங்காயம்
பொடியாக நறுக்கியது - ¼ கப்,
காய்ந்த மிளகாய் - 8,
லவங்கம் - 5,
பட்டை (பொடித்தது) - 1 ஸ்பூன்,
வறுத்த சோம்பு - 1 ஸ்பூன்,
வறுத்த மிளகு - 1 ஸ்பூன்,
வறுத்த சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
வறுத்த கசகசா - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் மிக்ஸியில் காய்ந்த மிளகாய், மல்லியைப் பொடித்துக் கொண்டு அதில் லவங்கம், பட்டைப் பொடி, வறுத்தக் கடலை, சோம்பு, மிளகு, சீரகம், கசகசா சேர்த்து மையப் பொடிக்கவும். (உரலில் இடித்தால் மணம் மற்றும் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.) இப் பொடியை தனியே ஓர் ஈரமில்லாப் பாத்திரத்தில் கொட்டி வைக்கவும். பிறகு அதே மிக்ஸியில் வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டுப் பல், இஞ்சியைப் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் ஒரு ஓட்டு ஓட்டவும். பின்பு அதில் ஆறிய காய்ச்சின நீர் கலந்து நன்கு விழுதாக அரைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் ரீஃபைண்ட் எண்ணெய் ஊற்றி இந்த விழுதைப் போட்டு நன்கு வதங்கியபின் ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்துள்ள பொடியையும், 3 டீஸ்பூன் உப்பு, சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து சுருள வதக்கி ஆறியபின் காற்றுப் புகாத கண்ணாடி பாட்டிலில் அல்லது உயர்ரக ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு விருப்பத்துக்கேற்றபடி உபயோகிக்கலாம்.

- ஆர். உஷா, திருச்சி.

காதில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

குளித்து முடித்தவுடன் ஒரு சிறிய துண்டு உபயோகித்து காதின் ஈரத்தைத் தினமும் துடைத்திட வேண்டும். பின், ஹேர்பின், குச்சி மட்டுமல்லாது நாகரிகமாகத் தயாரிக்கும் பட்ஸ் கூட பயன்படுத்தக் கூடாது. காதைக் குடையவே கூடாது. ஈ.என்.டி. ஸ்பெஷலிஸ்டை அணுகி அவ்வப்போது காதையும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். தனக்குத்தானே சுத்தம் செய்து கொள்ளும் விதத்தில் இறைவன் செவிப் பறையை படைத்திருக்கிறான்.

- லெ. நா. சிவகுமார்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பத்தியப் பொடி

தேவையான பொருள்கள் :

மிளகு - 50 கிராம்,
திப்பிலி - 50 கிராம்,
சீரகம் - 25 கிராம்,
சுக்கு - 25 கிராம்,
தனியா - 50 கிராம்,
வெல்லம் - சிறிதளவு
(தனியாக வறுக்காமல்)
து. பருப்பு - 50 கிராம்

எல்லா சாமான்களையும் வெறும் வாணலியில் நன்றாக வறுத்து ஆற வைத்து வெல்லத்துடன் சேர்த்து





தலைக்குளியலின் போது சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்தான் தலைக்குத் தடவ வேண்டும். அப்போதுதான் சீயக்காய் தேய்க்கும் போது நன்கு நுரை வந்து எண்ணெய்யும் போகும். கூந்தல் தைலங்களில் (ஹேர் ஆயில்) பேஸ் ஆயிலாக பாராபின் ஆயில் சேர்க்கப்படுவதால் தலைக்குக் குளித்தாலும், முடி எண்ணெய்ப் பிசுக்குடன் இருக்கும். நாமும் எண்ணெய் போகவில்லையே என்று எண்ணி நம்மையும் அறியாமல் அதிக சீயக்காய் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

– ஸங்கீதா

மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடி பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பொடி சாதம் : சாதத்தை சூடாக எடுத்துக் கொண்டு நெய், உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் பத்திய சாதம். பிரசவமான பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

பத்திய ரசம் : புளியைக் கரைத்து மஞ்சள், உப்பு போட்டு நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இப் பொடியை 1 ஸ்பூன் போட்டு பொங்கியவுடன் கறிவேப்பிலை, கடுகு தாளிக்கவும்.

பத்தியக் குழம்பு : புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து ஏதேனும் வற்றலை வறுத்துப் போட்டு (போடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை) மஞ்சள், உப்பு போட்டு இப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் போட்டு கெட்டியாகக் கொதிக்க விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.

பத்திய சூப் :

வெந்நீரில் தக்காளி, தேவையான கறிகாய்களை வேகவிட்டு மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி, இப் பவுடரை ஒரு ஸ்பூன் தூவி ஒரு ஸ்பூன் நெய்யுடன் சாப்பிடலாம்.

இப் பொடி தலைவலி, உடல் அசதி, ஜலதோஷம், உடல் வலி எல்லாவற்றிற்கும் நல்லது!

- என். மாலதி, சென்னை - 87.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மசாலா ஊறுகாய்

இது வட இந்தியாவில் செய்யும் மசாலா மிளகாய் ஊறுகாய். இதை செய்து ஒரு வருடம் கூட வைத்துக் கொள்ளலாம். கெட்டுப் போகாது.

தேவையான பொருள்கள் :

சிவப்பு மிளகாய் (பச்சை மிளகாய் பழுத்தது) (காய்ந்த மிளகாய் அல்ல) 250 கிராம் (புதியது),
கடுகு - 100 கிராம்,
ஆம்சூர் (மாங்காய் வற்றல் பொடி செய்தது) - 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
வெந்தயம் - 25 கிராம்,
சோம்பு (பெரிது) - 25 கிராம்,
கருஞ்சீரகம் - 25 கிராம்,
தனியா - 25 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 250 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

மசாலா செய்முறை :

கடுகு, ஆம்சூர், மிளகாய்த் தூள்,



வெந்தயம், சோம்பு, கருஞ்சீரகம், தனியா எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக சட்டியில் போட்டு எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து எடுத்துப் பொடி செய்து, உப்பையும் பொடித்து அத்துடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பழுத்து சிவப்பான பச்சை மிளகாய் வாயை சிறிது பிளந்து கொண்டு உள்ளே இருக்கும் விதைகளை நீக்கி விட்டு, இந்த மசாலாவை ஒவ்வொரு மிளகாயிலும் நிரப்பி நல்லெண்ணெயில் முக்கி எடுத்து வாயகன்ற பாட்டில் அல்லது ஜாடியில் அடுக்கி விட்டு மீதமுள்ள எண்ணெயை அதில் ஊற்றி வைக்கணும்.

நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை குலுக்கிவிட்டு வைக்கவும். பத்து நாட்களில் நன்றாக ஊறிவிடும். இந்த மசாலா ஒரு வருடம் வரை கெட்டுப் போகாது.

- மரகதம் ராகவசிம்மன்,
சென்னை - 5.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மோர் மசாலா

தேவையான பொருள்கள் :

கொத்துமல்லி - 2 கட்டு,
கறிவேப்பிலை - 1 கட்டு,
புதினா - 1 கட்டு,
எலுமிச்சை இலை - 1 பிடி,
நாரத்தை இலை - 1 பிடி,
கற்பூரவல்லி இலை - 10,
துளசி - 1 பிடி,
வில்வ இலை - 1 பிடி,
எலுமிச்சை ரசம் - ¼ கப்,
இஞ்சி - 50 கிராம்,
பெருங்காயம் - 1 பெரிய துண்டு,
உப்பு - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

இஞ்சி, கீரை வகையை நன்கு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். சல்லடைத் தட்டில் வடிகட்டி, உப்பு, எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து, ஐஸ் ட்ரேயில் கொட்டி ப்ரீஸரில் ஐஸ் கட்டிகளாக்கியதும் 'ஜிப் லாக்' பை அல்லது பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ப்ரீஸரில் வைக்கவும். தேவைக்கேற்ப இந்த உறைந்த கட்டிகளை மோரில் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். மோர்க் குழம்பு, மற்றும் ரசத்திலும் (1 அல்லது 2 கட்டி) சேர்த்தால் புதுமையான 'கமகம' மாஜிக் உங்கள் சமையல் கலையில் புகுந்து விளையாடும்.

(இந்த மசாலாவில் எலுமிச்சை ரசம் கலந்து வைத்தால், எத்தனை நாளானாலும் ப்ரீஸரில், நிறம் மாறாமல் பச்சைப் பசேலென இருக்கும்.)

- வசுமதி கிருஷ்ணசுவாமி,
பெங்களூர்.



என் தோழி வீட்டு தோசை அப்படியே ஹோட்டல் தோசை போல் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும். அந்த ரகசியத்தை எனக்கு மட்டும் சொன்னாள். ஜவ்வரிசியை சிறிது நேரம் வாணலியில் வறுத்து, பின் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். தோசை மாவுடன் இந்தப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்து தோசை வார்த்தால், மிகவும் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும். தோசைக்கு மட்டுமில்லாமல், வடை, அடை மாவிலும் இந்தப் பொடியை சேர்த்துச் சுட்டால், நன்றாக மொறு மொறுப்பாக இருக்கும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்.

நல்லெண்ணெய் கொப்பளித்தல்

காலையில் எழுந்தவுடன், பல் தேய்த்து விட்டு, சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 10 மி.லி, வாயில் விட்டு, விழுங்கி விடாமல், தண்ணீரைக் கொப்பளிப்பது போலவே, எண்ணெயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடத்தில் வாயில் ஊறும் சல்வாய் நீருடன் சேர்ந்து நீர்த்து, நுரைத்து, வெண்மையாகி, கனம் குறைந்து விடும். நாம் வேலையைச் செய்து கொண்டே வாயில் கொப்பளித்துக் கொண்டு இருக்கலாம்.

(உங்கள் கணவருக்கு 15 நிமிடங்கள் நிம்மதி! இவள் வாயை எந்த பிளாஸ்திரி போட்டு ஒட்டுவது என்று விழிப்பவருக்கு(!) நல்ல சொல்யூஷன் பாருங்கள்) 15 நிமிடங்கள் சென்று கொப்பளித்து வெளியேற்றி விட்டு, சில முறை தண்ணீரால் கொப்பளித்து, பல் ஈறுகளைத் தேய்த்து, அழுத்தி விடவும்.



இதனால் ஏற்படும் பலன்கள் :

* இப் பயிற்சியால் தைராய்டு மற்றும் பாரா தைராய்டு சுரப்பிகள் சீரான இயக்கம் பெறுவதால் உடலின் அசுர வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.



ஆயில் தெரபி எனப்படும் இந்த எண்ணெய் கொப்பளிக்கும் போது நம் வாயில் உள்ள உமிழ்நீர் எண்ணெயை திரவமாக்கி விடும். பின்னர், அதுவே சாதாரன நீர் போல் ஆகும். கொப்பளித்து விட்டுத் துப்பினால், 'பால் நிறத்தில்' இருக்கும். பிறகு பல் தேய்க்க வேண்டும் (கண்டிப்பாக).

இந்த 'பால் நிற திரவத்தை' மைக்ரோஸ்கோப்பில் (600 மாக்னிபிகேஷன்) ஆராய்ந்ததில், அதில் உயிருள்ள கிருமிகள் நீந்தியதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இவை விஷமுள்ள பாக்டீரியா எம்பிரயோக்களாம். இவைதான் நம் உடம்பில் நோய் ஏற்படுத்தும் விஷக் கிருமிகள். ஆகையால் எக்காரணம் கொண்டும் இதனை விழுங்கி விடக் கூடாது.

- ஸங்கீதா

---

* உடலில் வரும் மருக்கள், முகப்பருக்கள் மறையும்.

* உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரித்து, உடலின் செயல்பாடுகள் இனிதே நடக்கும். ஆழ்ந்த அமைதியான தூக்கம், நல்ல மனநிலை ஏற்படும். ஒவ்வாமை நோய்கள் அகலும்.

* நம் உள்ளுறுப்புகளும் நன்றாகச் செயல்பட்டு, அனைத்து பாகங்களும் சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

* உடலில் உள்ள நஞ்சு கலந்த வேதியியல் பொருள்களை வெளியேற்றி, உடலை அழிக்கும். நுண் உயிர்களின் செயல்பாட்டினைக் களைய வழி ஏற்படுத்தும்.

* ஆஸ்த்மா, தும்மல், சளி, வாயினுள் ஏற்படும் பலவித நோய்கள் அனைத்தும் சரியாகும்.

* உடலில் தீவிரமான நோய் உள்ளவர்கள் காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளைகளும் உணவு உட்கொள்ளும் முன்பு தவறாமல் செய்ய வேண்டும்.

திரு. எம்.கே. தாமோதரன் எழுதிய எண்ணெய் கொப்பளித்தல் என்ற புத்தகத்திலிருந்து.



படித்துப் பயனடைந்தவர்,

ஜி. மீனாட்சி

SINCE 1973

KFJ





எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்யலாம், எந்த பழைய நகையையும் புதியதாக.



உங்களின் பழைய நகைகள் எந்த தரத்தில் இருந்தாலும் 22 காரட் புதிய நகைகளாக மாற்றலாம். எடையிலும், விலையிலும் குறைவில்லாமல் கிராமுக்கு ரூ.60* க்கும் அதிகமாக சேமியுங்கள்.

• தங்கம் • வெள்ளி • வைரம் • அரியவகை கற்கள் • சேமிப்புத் திட்டங்கள்

புரசைவாக்கம்: பிரின்ஸ் டவர்ஸ். ☏போன்: 2665 0500, 2640 4343.
மைலாப்பூர்: லஸ் கார்னர். ☏போன்: 2498 5454, 2498 4274. வேறு கிளைகள் இல்லை.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75* Registered No. T
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392/03 - 05*

"இழைகள் இணைவது போல்
இதயங்கள் இணைந்து இந்தியர் என்போ
...தோடு **சாரதாஸ்**...



சாரதா'ஸ்

சுப முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்

45,என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி-2. போன்:2702077
சன்பில்டிங்,827,மவுண்ட்ரோடு,சென்னை-2,போன்:2852117